Тревога и тревожность

Хрестоматия



Москва
2008

УДК 159.95(075)
ББК 88.35я7
Т 66

Т 66 **Тревога и тревожность**. Хрестоматия /Сост. и общая редакция В. М. Астапова. — М.: ПЕР СЭ, 2008. — 240 с.

ISBN 978-5-9292-0167-7

В предлагаемом учебном пособии рассматривается одна из самых актуальных проблем современной психологии — проблема тревожности. Хрестоматия содержит тексты как зарубежных (Кьеркегор, Фрейд, Спилбергер, Ранк, Айзенк, Рикрофт), так и отечественных авторов, в работах которых тревога подвергается общепсихологическому анализу, фиксируются различные точки зрения и принципы подходов к ее исследованию, существенные для всестороннего понимания этого неоднозначно объясняемого психического явления.

Хрестоматия предназначена для студентов, аспирантов и преподавателей факультетов психологии, философии, медицинских и педагогических вузов.

ISBN 978-5-9292-0167-7

Содержание

Введение........ 5

С. Кьеркегор. Страх и трепет........ 7

З. Фрейд. Запрещение, симптом и страх........ 18

О. Ранк. Родовой травматизм........ 23

З. Фрейд. Страх........ 30

Д. Айке. Страх........ 42

П. Тиллих. Бытие, небытие и тревога........ 60

Н.Д. Левитов. Психическое состояние беспокойства, тревоги........ 75

Ч. Спилбергер. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги........ 85

Ж. Нюттен. Отрицательная мотивация: избегание объекта........ 100

К. Изард. Страх и виды тревожности........ 104

Х. Хекхаузен. Тревожность........ 118

Ф.Б. Березин. Тревога и адаптационные механизмы.................129

А.М. Прихожан. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности 138

В.М. Астапов. Функциональный подход к изучению состояния тревоги 151

К. Хорни. Тревожность 161

Ч. Рикрофт. Тревога, страх и ожидание......................................175

Р. Мэй. Краткое изложение и синтез теорий тревожности.....208

Х. Айзенк. Психологические теории тревожности...................217

Введение

> Проблема тревожности — узловой пункт, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь.
>
> *Зигмунд Фрейд*

Тревога в мире человеческих переживаний — явление столь распространенное и имеет столько разных оттенков, что трудно решиться на попытку ее объяснения.

В каждом языке существует много различных определений этого психического состояния. Они представляют наилучшую, на многовековой опыт опирающуюся систему понятий, однако когда приходится давать определение таких понятий, как, например, страх и тревога, то, несмотря на то что, как правило, можно чувствовать правильность или неправильность употребления термина, дать его ясное и четкое определение не удается.

Впрочем, как пишет А. Кемпинский, обычно так бывает всегда, когда речь идет о понятиях, касающихся наиболее личных переживаний. Их можно чувствовать, но трудно определить.

Ни одна психологическая проблема не претерпела таких спадов и подъемов в своем изучении, как проблема тревожности. Если в 1927 г. в *Psychological Abstracth* приводилось всего 3 статьи, то в 1960-м — уже 222, а в 2000-м — более 600.

В отечественной психологии период активных исследований тревожности приходился на 1970-е — начало 1990-х гг.

Несмотря на большое количество исследований, можно было бы предположить, что предмет, обозначенный этим термином, имеет четкое и общепринятое определение. Однако, как в психиатрии, так и в психологии, мы сталкиваемся с большим разбросом мнений в определении тревожности.

Многозначность и семантическая неопределенность термина «тревожность» в психологии является следствием его использования в различных значениях. Это и гипотетическая «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов; и фрустрация социальных потребностей; и свойство личности, которое дается через описание внутренних факторов и внешних характеристик при помощи родственных понятий; и мотивационный конфликт.

Кроме того, ситуация осложняется тем, что в прикладных исследованиях используется много разнообразных терминов.

Действительно, на сегодняшний день в области изучения тревожности, как в психологии, так и в психиатрии гораздо больше сформулировано вопросов, чем найдено устраивающих современных исследователей ответов.

Однако следует отметить, что в настоящее время в психологической периодической печати все чаще появляются публикации, касающиеся проблемы тревожности. Это указывает на возрастание интереса к изучению этой проблемы.

Учитывая трудности, с которыми сталкиваются исследователи при изучении проблемы тревожности, особенно важно не только интегрировать уже имеющиеся достижения в этой области, но и заново критически осмыслить те направления исследований, которые были проведены.

К сожалению, основные фундаментальные работы по тревожности в последние годы не переиздавались. Поэтому мы сочли необходимым включить фрагменты из них в настоящую хрестоматию, а также представить читателю ранее неопубликованные статьи и фрагменты из книг зарубежных авторов, касающиеся теоретических проблем общей теории тревоги. В хрестоматии также размещен ряд работ отечественных авторов, представляющих основные направления исследований в этой области.

С. Кьеркегор

Страх и трепет[1]

Понятие страха

Невинность — это неведение. В невинности человек не определен как дух, но определен душевно, в непосредственном единстве со своей природностью. Дух в людях грезит. Такое толкование находится в полном согласии с Библией, которая отказывает человеку, пребывающему в невинности, в знании различия между добром и злом и тем самым выносит окончательный приговор всем католическим фантазиям о заслуге.

В этом состоянии царствует мир и покой; однако, в то же самое время здесь пребывает и нечто иное, что, однако же, не является ни миром, ни борьбой; ибо тут ведь нет ничего, с чем можно было бы бороться. Но что же это тогда? Ничто. Но какое же воздействие имеет Ничто? Оно порождает страх. Такова глубокая таинственность невинности; она одновременно является страхом. В грезах дух отражает свою собственную действительность, однако эта действительность есть ничто, но это ничто постоянно видит невинность вне самого себя.

Страх — это определение грезящего духа, и в качестве такового оно принадлежит сфере психологии. Слабо различие, установленное между мною самим и моим иным, оно как бы подвешено в полусонном состоянии, в грезах оно едва обозначено как ничто. Действительность духа постоянно проявляется как форма, которая заманивает свою возможность и тут же ускользает, как только та готова за это уцепиться, — это Ничто, кото-

[1] Печатается по: *Кьеркегор С.* Страх и трепет / Пер. с дат. — М.: Республика, 1993. — С. 143—147: 156—161. В книге Серена Кьеркегора — выдающегося датского философа и теолога, основоположника современного экзистенциализма — рассмотрены этические трактаты, которые являются наиболее важными для понимания его мировоззрения, проникнутого парадоксальностью, мистическими настроениями и тонким психологизмом в понимании нравственных начал человека.

рое может лишь страшиться. На большее она не способна, пока она просто проявляется. Почти никогда не случается, чтобы понятие страха рассматривалось в психологии, а потому мне приходится обратить внимание на то, что оно совершенно отлично от боязни и подобных понятий, которые вступают в отношение с чем-то определенным: в противоположность этому страх является действительностью свободы как возможность для возможности. У животного невозможно обнаружить страх именно потому, что оно в своей природности не определено как дух.

Если мы пожелаем рассмотреть диалектические определения страха, окажется, что как раз они и наделены диалектической двусмысленностью. Страх — это *симпатическая антипатия и антипатическая симпатия.* Мне кажется, нетрудно заметить, что это является психологическим определением в совершенно ином смысле, чем упомянутая *concupiscentia.* Это полностью подтверждается в речи, обычно говорят: сладкий страх, сладкое устрашение; говорят: удивительный страх, робкий страх и так далее.

Страх, полагаемый в невинности, является поэтому, во-первых, никакой не виной, а во-вторых, он вовсе не является некой утомительной тяжестью, неким страданием, что не может быть приведено в созвучие с блаженством невинности. Наблюдения за детьми позволяют обозначить этот страх как жадное стремление к приключениям, к ужасному, к загадочному. То, что бывают дети, в которых этот страх не обнаруживается, еще ничего не доказывает; ведь у животного его тоже нет, и чем меньше духа, тем меньше страха. Такой страх столь сущностно свойственен ребенку, что тот вовсе не хочет его лишиться; даже если он и страшит ребенка, он тут же опутывает его своим сладким устрашением. И во всех народах, где детскость сохранилась как грезы духа, этот страх есть; и чем он глубже, тем глубже сам народ. Только прозаичная пошлость может полагать, будто тут содержится какое-то искажение. Страх обладает здесь тем же самым значением, что и тоска в некоей более поздней точке, где свобода, пройдя через все совершенные формы своей истории, в глубочайшем смысле должна наконец вернуться к себе самой.

Таково же поэтому отношение страха к своему объекту, к чему-то, что есть Ничто (в речевой практике говорится: бояться ничто), совершенно двусмысленно, — таким образом, и переход, который и может быть сделан здесь от невинности к вине, становится как раз настолько диалектичным, что он показывает: разъяснение является таким, каким оно и должно быть, т. е. психологическим. Качественный прыжок лежит за пределами всякой двусмысленности, однако тот, кто через страх становится насквозь виновным, все же является невинным; ибо он не сам стал таким, но страх, чуждая сила, подтолкнул его к этому, сила, которую он не любил, нет, сила, которой он страшился; и все же он виновен, ибо он погрузился в страх, который он все же любил, хоть и боялся его. В мире нет ничего более двусмысленного, чем это, и потому такое разъяснение является единственным возможным психологическим разъяснением, хотя оно, чтобы уж повторить это еще раз, никогда не позволяет себе предположить, что оно стремится стать разъяснением, объясняющим качественный прыжок. Всякое представление о том, что запрет прельщает его или что соблазнитель его обманул, имеет достаточную двусмысленность только для поверхностного наблюдения, искажает этику, осуществляет количественное определение и стремится с помощью психологии сделать человеку комплимент за счет этики; и каждый, кто этически развит, должен возражать против такого комплимента, как против нового и глубинного соблазна.

То, что страх становится явным, — краеугольный камень всего. Человек есть синтез душевного и телесного. Однако такой синтез немыслим, если эти два начала не соединяются в чем-то третьем. Это третье есть дух. В своей невинности человек не просто животное, поскольку будь он хоть одно мгновение своей жизни только животным, он вообще не стал бы никогда человеком. Стало быть, дух присутствует в настоящем, но как нечто непосредственное, нечто грезящее. Однако в той мере, в какой он присутствует в настоящем, он в определенной степени является чуждой силой; ибо он постоянно нарушает отношение между душой и телом, которое хотя и обладает постоянством, вместе с тем и не обладает им, поскольку получает это постоянство

только от духа. С другой же стороны, это дружественная сила, которая как раз стремится основать такое отношение. Но каково же тогда отношение человека к такой двусмысленной силе, как относится дух к себе самому и своему условию? Он относится, как страх. Стать свободным от самого себя дух не может; постичь себя самого он также не может, пока он имеет себя вне самого себя; человек не может и погрузиться в растительное состояние, ибо он определен как дух; он не способен и ускользнуть от страха, ибо он его любит; но он и не способен действительно любить его, ибо он от него ускользает. Тут невинность достигает своей вершины. Она есть неведение, однако это не какая-то там животная грубость, но неведение, которое определено как дух; однако при этом она есть страх, поскольку ее неведение относится к Ничто. Здесь нет никакого знания добра и зла и тому подобного; но общая действительность знания отражается в страхе как ужасное ничто неведения.

Тут все еще присутствует невинность, однако достаточно произнести слово, чтобы сгустилось неведение. Невинность, естественно, не может понять этого слова, однако страх тут как бы поймал свою первую добычу, вместо ничто он получил некое загадочное слово. Как сказано об этом в Бытии, Бог промолвил Адаму: «А от дерева познания добра и зла, не ешь от него»; причем само собой понятно, что Адам, по сути, не понял этого слова; да и как он мог бы понять различение между добром и злом, если такое различение возникло лишь вместе со вкушением.

Если предположить теперь, что запрет пробуждает желание, мы получаем вместо неведения знание, поскольку тогда Адам должен был обрести знание свободы, ибо желание было направлено на то, чтобы ею воспользоваться. Поэтому такое разъяснение следует за развитием событий. Запрет страшит его, поскольку запрет пробуждает в нем возможность свободы. То, что мимолетно проскальзывает по невинности как ничто страха, теперь входит внутрь его самого; здесь оно снова есть ничто, страшащая его возможность *мочь.* Чем же является то, что он *может,* — об этом у него нет ни малейшего представления; ведь в противном случае окажется, как это обычно и происходит, что

позднее предполагается заранее — т. е. само различие между добром и злом. Сама возможность мочь наличествует как более высокая форма неведения, как более высокое выражение страха, поскольку в некотором более высоком смысле он есть и не есть, ибо в некоем более высоком смысле он любит и ускользает.

За словами запрета следуют слова, устанавливающие наказание «смертью умрешь». Что означает умереть, Адам, конечно же, совсем не понимает, однако, если допустить, что это было ему сказано, его непонимание не препятствует тому, что он получает представление об ужасном. В этом отношении даже животное способно понять выражение лица и оттенки голоса говорящего человека, не понимая самих слов. В то время как запрет позволяет пробудиться желанию, слова о наказании должны позволить пробудиться ужасающему представлению. Все это, однако же, весьма запутывает. Ужасное потрясение здесь становится только страхом; ведь Адам не понял сказанного, и потому у него снова нет ничего, кроме двусмысленности страха. Бесконечная возможность мочь, которая пробудилась через запрет, теперь приближается благодаря тому, что эта возможность указывает на возможность как свое следствие.

Таким образом, невинность доводится до крайности. Вместе со страхом она вступает в отношение к запретному и к наказанию. Она невиновна, однако здесь присутствует страх, как будто она уже потеряна.

Дальше психология не способна ступить, однако это пока еще достижимо для нее, и прежде всего она может в своих наблюдениях снова и снова указывать на человеческую жизнь…

Объективный страх

Когда мы используем выражение «объективный страх», мы вполне можем после этого прийти к тому, чтобы помыслить страх невинности, который является сообразно своей возможности рефлексией свободы в самой себе. Возражение, будто не берется в расчет то обстоятельство, что мы находимся в ином месте внутри исследования, не может считаться удовлетвори-

тельным. Напротив, полезнее было бы припомнить о том, что отличие объективного страха заключено в его отграничении от страха субъективного, — это отличие, о котором не могло идти и речи в состоянии Адамовой невинности. В более строгом смысле слова, субъективный страх — это страх, положенный в индивиде и являющийся следствием его греха. О страхе в этом смысле будет говориться в последней главе. Но если слово «страх» должно пониматься таким образом, противоположность объективному страху исчезает, так что страх является как то, что он есть, — то есть как субъективное. Поэтому различие между объективным и субъективным страхом заложено в созерцании мира и состояния невинности последующего индивида. Здесь различение проводится так, что субъективный страх обозначает страх, пребывающий в невинности единичного индивида, что соответствует страху Адама, однако он количественно отличен от этого страха благодаря количественным определениям поколения. Напротив, под объективным страхом мы понимаем отражение этой греховности поколения во всем мире.

Во втором параграфе предшествующей главы мы напомнили, что выражение «через грех Адама греховность вошла *в мир*» содержит некую внешнюю рефлексию; здесь же — подходящее место для обращения к внутренней сути, которая все же может быть в нем заложена. В то мгновение, когда Адам полагает грех, наше рассмотрение оставляет его, чтобы обозреть начало греха каждого последующего индивида, ибо тем самым полагается поколение. В той мере, в какой через Адамов грех греховность рода полагается наряду с прямохождением и тому подобным, понятие индивида оказывается снятым. Это уже было рассмотрено в предшествующем изложении, где одновременно мы возражали против некоего экспериментирующего любопытства, которое стремится подойти к греху как к странному курьезу; там же была развернута дилемма: либо следует поэтически воображать вопрошающего в качестве человека, который не знает, о чем он спрашивает, либо вопрошающего нужно представлять себе как того, кто знает, что это такое, и чье предполагаемое неведение на деле становится новым грехом.

Если иметь в виду все вышесказанное, то выражение обретает свою ограниченную истинность. Первый элемент задаст общее качество. Стало быть, Адам полагает грех в самом себе, но также и для всего рода. Однако понятие рода слишком абстрактно, чтобы могла полагаться такая конкретная категория, как грех; она полагается как раз благодаря тому, что единичный индивид сам полагает ее в качестве единичного. Греховность в роде будет лишь количественно приближаться к этому; однако все это берет свое начало вместе с Адамом. В этом и состоит величайшее значение Адама в сравнении с любым другим индивидом в роде, в этом и заключена истина нашего выражения. Даже ортодоксия, коль скоро она стремится сама понять себя, вынуждена признать это, поскольку она учит, что с Адамовым грехом как род, так и природа впали в грех; правда, в случае с природой все же нельзя утверждать, будто грех вошел в нее как некое качество греха.

Когда грех вошел в мир, это оказалось исполненным значения для всего творения. Подобное воздействие греха на не-человеческое наличное существование я и назвал объективным страхом.

То, что здесь подразумевается, я могу разъяснить отсылкой к словам Писания о άποκαραδοκία τής κτίσεωζ (Римл. 8,19). Поскольку речь идет о нетерпеливом ожидании, понятно, что творение пребывает в состоянии несовершенства. Употребляя такие выражения и определения, как тоска, томление, нетерпеливое ожидание и тому подобные, не всегда обращают внимание на то, что они заключают в себе некое предшествующее состояние, которое теперь оказывается настоящим и значимым в то самое время, когда развертывается томление. В состояние, в котором находится ожидающий, он попал случайно (тогда оно было бы совершенно чуждо ему), а сам одновременно производит само это состояние. Выражением подобного томления является страх; ибо в страхе возвещает о себе то состояние, из которого он выходит в томлении, и оно возвещает о себе, поскольку, будучи томлением, оно еще недостаточно, чтобы сделать его свободным.

В каком смысле через Адамов грех творение погрузилось в

состояние гибели; каким образом свобода — насколько она полагается благодаря тому, что здесь ею злоупотребляют, — является отражением возможности и дрожью соучастия во всем творении; в каком смысле это должно было происходить, поскольку человек является синтезом, в котором были положены наиболее крайние противоречия; причем одна из этих противоположностей — именно благодаря греху человека — стала гораздо более крайней противоположностью, чем она была прежде, — все это не может найти себе места в психологическом рассмотрении, но принадлежит догматике, разделу о примирении, так что благодаря разъяснению примирения эта наука разъясняет также и предпосылку греховности[1].

Этот страх в творении можно по праву назвать объективным страхом. Он не производится творением, пет, он был произведен благодаря тому, что на все творение был брошен совершенно иной отсвет, когда через Адамов грех чувственность была подавлена, и, по мере того как грех продолжает входить в мир, она подавляется все больше и больше, начиная обозначить греховность. Нетрудно заметить, что такое истолкование отнюдь не слепо — в том смысле, что оно сознательно противостоит рационалистическому воззрению, согласно которому чувственность, как таковая, есть греховность. После того как грех вошел в мир, и всякий раз, когда грех входит в мир, чувственность становится греховностью; но тем, чем она становится, она отнюдь не была прежде. Франц Баадер достаточно часто возражал против того, чтобы конечность, чувственность, как таковая, считались греховностью. Но если не обратить на это внимание, пелагианство подступает совсем с другой стороны. Скажем, Ф. Баадер в своем определении не принимал в расчет историю рода. В количественном исчислении рода (т. е. со стороны его сущности) чувственность есть греховность; в отношении же к индивиду

[1] Догматика как раз и должна толковаться таким образом. Каждая наука должна прежде всего энергично держаться за свое собственное начало и не вступать в сложные и запутанные связи с другими науками. Если догматика решает разъяснить греховность или доказать ее действительность, никакой догматики из этого никогда не получится, все ее существование станет проблематичным и туманным.

она не является таковой, пока сам этот индивид, полагая грех, не превратит эту чувственность в греховность.

Некоторые мыслители, принадлежащие школе Шеллинга, особенно ясно сознавали ту перемену, которая произошла с творением через грех. При этом также шла речь о страхе, который, как предполагается, должен пребывать в неодушевленной природе. Воздействие этой идеи, однако же, несколько ослаблено, поскольку временами кажется, будто ты, несомненно, имеешь дело с предметом натурфилософии, который остроумно рассматривается с помощью догматики, временами же — что тут присутствует некое догматическое определение, которое тешит себя отблесками чудесного волшебства, заложенного в созерцании природы.

Но тут я должен прервать это отступление, которому я позволил появиться только для того, чтобы па мгновение вывести пас за пределы данного исследования. Так что страх, пребывавший в Адаме, более уже никогда не возвратится, ибо через Адама греховность вошла в мир. Вследствие этого тот страх получает себе два соответствия: объективный страх в природе и субъективный страх в индивиде, причем в последнем содержится больше, а в первом — меньше страха, чем в Адаме.

Субъективный страх

Чем рефлективнее человек осмысливается полагать страх, тем легче, как может показаться, ему позволяют преобразоваться в вину. Здесь важно, однако же, не запутаться в приблизительных определениях, важно, что никакое «больше» не может осуществить прыжка и никакое «легче» не может сделать более легким объяснение действительности. Если этого не придерживаться четко, возникает серьезная опасность внезапно наткнуться на такое явление, в котором все происходит настолько легко, что переход становится простым переходом, — или же опасность будет состоять в том, что все идеи так никогда и не смогут прийти к заключению, поскольку чисто эмпирическое наблюдение никогда но может быть полностью завершено. Поэтому, хотя

страх и становится все рефлективнее и рефлективнее, вина, которая вдруг появляется в страхе вместе с качественным прыжком, будет содержать в себе ту же степень исчисляемости, что и вина Адама, страх же будет иметь ту же самую двузначность.

Стремление отрицать, что всякий последующий индивид обладал (или можно предположить, что обладал) состоянием невинности, соответствующим аналогичному состоянию Адама, будет крайне возмутительным для каждого. Вместе с тем это будет препятствовать всякому мышлению, поскольку тогда окажется, что должен быть такой индивид, который никогда не был индивидом, но относится к своего роду просто как его представитель. Хотя при этом его надо будет рассматривать в определениях индивида, т. е. как виновного.

Страх можно сравнить с головокружением. Тот, чей взгляд случайно упадет в зияющую бездну, почувствует головокружение. В чем же причина этого? Она столько же заложена в его взоре, как и в самой пропасти, — ведь он мог бы и не посмотреть вниз. Точно так же страх — это головокружение свободы, которое возникает, когда дух стремится полагать синтез, а свобода заглядывает вниз, в свою собственную возможность, хватаясь за конечное, чтобы удержаться на краю. В этом головокружении свобода рушится. Далее психология пойти не может, да она этого и не желает. В то же самое мгновение все внезапно меняется и, когда свобода поднимается снова, она видит, что виновна. Между этими двумя моментами лежит прыжок, который не объяснила и не может объяснить ни одна наука. Тот, кто становится виновным в страхе, становится настолько двойственно виновным, насколько это вообще возможно. Страх — это женственное бессилие, в котором свобода теряет сознание, с психологической точки зрения грехопадение всегда происходит в состоянии бессилия; однако одновременно страх — это самое эгоистичное чувство из всех, и ни одно конкретное проявление свободы не бывает так эгоистично, как возможность любой конкретности. Это опять-таки превозмогающий все фактор, который определяет собою двузначное отношение индивида: симпатическое и антипатическое. В страхе содержится

эгоистическая бесконечность возможного, которая не искушает, подобно выбору, но настойчиво страшит *(aengster)* своим сладким устрашением *(Beaengstelse).*

В последующем индивиде страх становится рефлективнее. Это может быть выражено тем, что Ничто, являющееся предметом страха, вместе с тем все больше и больше превращается в Нечто. Мы не утверждаем, что оно действительно превращается в Нечто или действительно обозначает Нечто, мы не утверждаем что теперь вместо Нечто тут полагается грех или что-то другое, ведь тут для невинности последующего индивида справедливо все то же самое, что и для невинности Адама; все это существует только для свободы и существует только постольку, поскольку сам единичный индивид полагает грех в качественном прыжке. Стало быть, Ничто страха превращается здесь в переплетение предчувствий, которые, отражаясь друг в друге, все ближе и ближе подходят к индивиду, хотя опять-таки, будучи рассмотрены, по существу, в страхе, они снова обозначают Ничто; надо лишь заметить, что это не такое Ничто, к которому индивид не имеет никакого отношения, но Ничто, поддерживающее живой союз с неведением невинности. Такая рефлективность есть предрасположенность, которая еще до того, как индивид становится виновным, означает Ничто, рассмотренное по существу; между тем, когда он становится виновным в качественном прыжке, он выходит за собственные пределы в предпосылке, а поскольку грех предопределяет себя, это происходит не перед тем, как он полагается (это было бы предопределением), но предполагается как раз тогда, когда полагается грех.

Теперь рассмотрим подробнее это Нечто, которое в последующем индивиде может обозначать Ничто страха. В психологическом исследовании оно поистине выступает как Нечто. Однако психологическое исследование не забывает: там, где индивид через это Нечто прямо становится виновным, всякое рассмотрение оказывается снятым.

З. Фрейд

Запрещение, симптом и страх[1]

Симптом и запрещение

Фрейд устанавливает различие между симптомом и запрещением.

Симптом есть внешний признак «заболевания» психики.

Согласно психоаналитической теории, он является следствием процесса подавления, удаления от «Я», которое в данном случае не подчиняется приказу «Сверх-Я» и отказывается от удовлетворения позыва.

Запрещение означает ограничение таких (функций «Я», как сексуальная, пищевая (связанная с понижением и, наоборот, повышением аппетита вследствие переживания страха), двигательная (связанная, например, с уменьшением удовольствия от работы или с уменьшением интереса к работе).

По Фрейду, запрещение или ограничение функции «Я» имеет место, когда индивид придаст ему сексуальное значение символическим способом. Когда пишут, то заставляют течь чернила на *«лист белой бумаги, принявший символическое значение коитуса»,* «Я» не выполняет запрещенный сексуальный акт и избегает, таким образом, конфликта с «Оно».

[1] Печатается по: *Марсон П.* 25 ключевых книг по психоанализу: История развития психоанализа: Резюме, анализ, комментарий от Фрейда до Лакана/ Пер. с франц., лиценз. изд. на рус. яз. — Челябинск: Урал Л. Т. Д., 1999. «25 ключевых книг по психоанализу» — одна из книг серии тематических справочников-дайджестов «25 ключевых книг...», вышедших в издательстве «Урал Л.Т.Д.». Дайджесты «25 ключевых книг» — это квинтэссенция лучших книг по психоанализу, философии и экономике. Эти книги — компас в лабиринте различных школ и направлений — содержат комментарии современных авторов. Паскаль Марсон, дерзнувший коснуться «альфы и омеги» психоанализа, безусловно рисковал заплутать в лабиринте бесчисленных школ и направлений, созданных великими «истолкователями человека» и их талантливыми последователями. От прозрений Фрейда и Юнга до парадоксального Райха и мудрого Беттельхейма — вот путь, открытый любому читателю этой книги, повествующей о тайнах человеческой психики.

Таким же образом существуют запрещения, происходящие из самонаказания. «Я» само отказывается от удовлетворения, способного не понравиться «Сверх-Я». Так оно избегает конфликта со «Сверх-Я». А более простые запрещения появляются в результате уменьшения психической энергии, например, по причине траура.

Обычно симптом образуется, когда инстинкт «Оно» остается неудовлетворенным. Удовольствие, которое ожидалось от удовлетворения этого импульса, в результате подавления преобразуется в неудовольствие. В результате такой мутации и образуется симптом, настоящий *«заместитель несостоявшегося удовлетворения позыва».*

Так создается нечто вроде равновесия. «Я» оказывается связанным с симптомом, потому что оно пользуется преимуществом, которое ему предоставляет симптом. Это понятие па языке психоанализа определяется как вторичный бенефис неврозу.

С помощью двух наблюдений, взятых из *Пяти случаев психоанализа* — случая маленького Ганса и случая человека с волками, — Фрейд изучает образование симптома. Маленький Ганс страдает фобией, которая выражается следующим симптомом; боязнь быть укушенным лошадью. Отныне он не может выходить на улицу; такое запрещение, ограничение навязывает «Я», чтобы избежать появления симптома страха перед лошадью.

Когда заболевание активизируется, у Ганса наблюдается комплекс Эдипа. Он желает мать и испытывает ревность, враждебность к отцу, которого все-таки любят. Мальчик переживает психологический конфликт, происходящий из-за амбивалентности чувств к отцу.

В его неврозе отец заменяется лошадью. *«Эта замена с полным правом может быть названа симптомом».* Ганс подавил свою враждебность по отношению к отцу, деформируя ее себе во вред: *«вместо агрессии против отца появляется агрессия-месть отца против самого Ганса»,* страх кастрации символизируется укусом лошади.

Именно по причине страха перед кастрацией человек с волками отказывается стать объектом любви своего отца, знает,

что такое отношение предполагает *«жертву своих генитальных органов, жертву того, что его отличает от женщины».*

В случае истерии самыми частыми симптомами являются двигательный паралич, контрактуры, нежелательное действие, боль. Постоянные или чередующиеся, эти симптомы представляют защитный механизм против действия, которое должно было осуществиться.

Навязчивый невроз может приобретать форму запрещения, исключительных мер предосторожности, скрытого удовлетворения, имеющих форму символов. *«Образование симптома является удачным, когда запрещение соединяется с удовлетворением»,* что открывает стремление «Я» к синтезу. Из этого стремления к синтезу, т. е. из нахождения компромисса между удовлетворением и обманом, следует, что «Я» не может постоянно бороться против импульсов, идущих от «Оно», и постепенно желание защищаться покидает «Я».

Наконец, во всех случаях именно «Я» способствует образованию симптомов.

Страх

Страх — это прежде всего то, что можно почувствовать. Это ощущение носит характер неудовольствия. Оставляя в стороне физиологический аспект, так как реакции организма здесь менее важны, Фрейд напоминает, что страх — не только сигнал тревоги при опасности. Он, по теории, защищаемой Ранком в книге *Родовой травматизм,* является воспроизведением этого травматизма.

Следовательно, родовой травматизм представляет нечто вроде прототипа всех страхов человека в его жизни, а также необходимую биологическую реакцию на опасность.

Но Фрейд спешит отделиться от Ранка, подчеркивая, что страхи, которым подвержены дети, например боязнь темноты, боязнь быть брошенным, не имеют ничего общего с рождением. Очень часто они являются результатом неудовлетворённых желаний и потребностей.

Поэтому Фрейд разграничивает фазы и уровни, не указывая,

однако, возрастных периодов. По мнению мэтра психоанализа, каждому этапу психического развития соответствует свой тип страха. Так, родовой травматизм сопровождается страхом разделения. Позже — это боязнь потери любви объекта-матери. Затем приходит страх, связанный с комплексом кастрации, с чувством вины, вызванным мастурбацией. Наконец, приходит страх смерти и страхи, связанные с требованиями «Сверх-Я».

Но если страхи сменяют друг друга, приобретая различные формы, на протяжении всей жизни, то это не значит, что они исчезают совсем. Они сосредоточиваются в бессознательном и могут проявляться в особых ситуациях. Образно говоря, они спят, но не умирают.

Местом возникновения страха является «Я». На «территории» психических заболеваний «Я» предпринимает усилия, чтобы избавиться от боязни. Эти усилия способствуют образованию симптомов, которые помогают избежать страха и *«свести к нулю опасную ситуацию»*.

Любые страхи — как ребенка, так и взрослого — сопровождаются ощущением боли. Когда боязнь возникает внезапно и невозможно управлять *«приливом возбуждений, ужасов, головокружений, волнений»* — это *автоматический страх.*

Происхождение страхов различное. Обычно связанная с либидо, сексуальной энергией, боязнь не возникает (в противовес первым концепциям Фрейда) из подавления. Страх — это уже не просто пассивная реакция на опасность. Став активной, она стала предвидеть опасность, отныне эта реакция рассматривается как психическая работа.

Защитные процессы и их взаимодействия со страхом

По Фрейду, существует тесное взаимодействие между страхом и механизмами защиты. «Я», расположенное между противоречивыми требованиями «Оно» и «Сверх-Я» или побуждениями внешнего мира, становится местом возникновения страха. Тогда оно прибегает к различным способам защиты.

В книге «Запрещение, симптом и страх» Фрейд возвращается к понятию защиты, которую раньше стремился отнести к подавлению. Автор соединяет в какой-то степени оба термина. Механизмами защиты служат все способы, использованные «Я» при разрешении конфликтов, местом возникновения которых является оно само. И подавление — одно из надежных средств защиты.

Действительно, все механизмы защиты являются допустимыми для данной задачи — подавить в сознании позыв, неприемлемый для «Я», но их стратегия различна. Так, подавление исключает и фиксирует в глубинах мозга неприемлемые мысли или желания.

Проекция заменяет внутреннюю опасность импульса на внешнюю, как об этом свидетельствует фобия маленького Ганса.

Регрессия — это возврат к предшествующей стадии, когда желания, позывы, навязываемые «Я», были приемлемыми.

В работе «Запрещение, симптом и страх» Фрейд добавляет два новых механизма защиты: ретроактивная аннуляция и изоляция.

Ретроактивная аннуляция (отмена) *добивается «подавления, действия сверху», не последствий события (впечатление, прожитый опыт), а самого события,* несколько магическим способом.

Ретроактивная аннуляция проявляется в решении трактовать событие таким образом, словно бы оно еще не произошло.

Что касается изоляции, которую обнаруживают, в частности, при навязчивых неврозах, то она выражается в паузе, во время которой больной строит перегородки, за которыми он может спрятаться от своих призраков и наваждений, будто в пузыре или в защищающей его оболочке.

В обыденной жизни процесс (механизм) *изоляции* применяется для концентрации ума при решении какой-то задачи, в течение которой другие мысли подавляются, а психическая деятельность прекращается.

В последней главе рассматривается взаимосвязь между страхом, болью и печалью.

О. Ранк

Родовой травматизм[1]

Определение родового травматизма

Ранк описывает пребывание плода в утробе матери в виде рая. Зародыш, затем плод и, наконец, ребенок находятся в этот период в прекрасных условиях, в полной безопасности, защищенные от всякого напряжения, а нужды ребенка сведены до минимума и удовлетворения по мере необходимости.

А вот рождение — настоящая травма, первичный шок. Появление на свет представляет собой первую ситуацию опасности. Действительно, приходится не только столкнуться с трудностями прохода через матку и трудностями дыхания, но также и пережить потерю объекта (первым объектом любви была мать). Таким образом, рождение приносит индивиду первый страх, первый из числа множества других страхов, возникающих в течение жизни.

Каковы конкретные доказательства существования этого страха? По Ранку, человек на протяжении почти всего детства пытается преодолеть свою первую травму. Все малыши подвержены страху, например, они боятся, когда их оставляют одних в темной комнате, потому что

> эта ситуация напоминает ребенку, который еще находится под впечатлением (бессознательным) первичного травматизма, его

---

[1] Печатается по: *Марсон П.* 25 ключевых книг по психоанализу / Пер. с франц., лиценз. изд. на рус. яз. — Челябинск: Урал Л.Т.Д., 1999. «25 ключевых книг по психоанализу» — одна из книг серии тематических справочников-дайджестов «25 ключевых книг...», вышедших в издательстве «Урал Л.Т.Д.». Дайджесты «25 ключевых книг» — это квинтэссенция лучших книг по психоанализу, философии и экономике. Эти книги — компас в лабиринте различных школ и направлений — содержат комментарии современных авторов. Паскаль Марсон, дерзнувший коснуться «альфы и омеги» психоанализа, безусловно рисковал заплутать в лабиринте бесчисленных школ и направлений, созданных великими «истолкователями человека» и их талантливыми последователями. От прозрений Фрейда и Юнга до парадоксального Райха и мудрого Беттельхейма — вот путь, открытый любому читателю этой книги, повествующей о тайнах человеческой психики.

внутриутробную ситуацию, которая отличается на этот раз только тем, что его отделение от матери намеренное, и он отдает себе в этом отчет.

В самом деле,

темная комната или теплая кровать является условной заменой матки.

Иначе говоря, ребенок с помощью определенных жестов, определенного поведения пытается вновь обрести внутриутробное состояние, восстановить прерванные связи, принимая положения, которые он принимал в животе у матери: например, он сосет свою пятку или принимает «собачью позу», когда ложится.

Недавняя связь с телом матери вызывает сексуальное любопытство ребенка. Более, чем сам акт воспроизводства, малыша интересует способ, с помощью которого он проник в тело матери.

Вопрос, который он задает, выдает намерение вернуться туда, где он был прежде.

Малыш сопоставляет ответы взрослых по поводу появления детей со своими собственными теориями: теорией стрекозы или теориями проникновения детей в живот через пищу... Так он создает для себя иллюзию возможности возвращения к внутриутробной жизни, так как он еще сильно привязан к тому, что совсем недавно потерял.

Реактивация страха рождения в развитии ребенка

Страх, испытанный во время рождения, согласно теории Ранка, вновь возвращается во время позднейших опытов отделения от матери. Например, когда мать отнимает ребенка от груди. Еще более показательным является случай страха кастрации, который характеризуется боязнью маленького мальчика потерять свой пенис, наступающий очень часто вследствие чувства вины из-за мастурбации. По Ранку, если мальчик считает, что пенис есть у всех, как у мужчин, так и у женщин, то это говорит не о преклонении перед этим органом, как считал Фрейд, а об отрицании женского генитального устройства,

> потому что он хочет любой ценой погасить страх, который он испытал во время прохода через эти органы, которые его тело чувствует до сих пор.

Презрение маленькой девочки к женским гениталиям отвечает этому же принципу, так как она думает, что лишена пениса. Что касается эдипова комплекса — влечения ребенка к родителю противоположного пола, — то оно развито под влиянием страха, испытанного во время акта рождения.

Это также и попытка преодолеть первичный травматизм, преобразуя страх, касающийся женского генитального «аппарата», в объект либидо, сексуального влечения, в желанный источник, напоминавший о недавнем райском пребывании в утробе матери. Эта попытка ведет, естественно, к поражению, потому что ребенок должен будет покинуть этот сексуальный объект, а следовательно, мать, для другой жизни. Индивиду ничего больше не остается, как развиваться в удовлетворяющей сексуальности, так как сексуальная любовь

> проявляется как замечательная попытка восстановить, хотя бы частично, первичную ситуацию между матерью и ребенком, это восстановление становится полным, только когда зародыш образуется в матке.

Реактивация страха рождения в человеческом развитии

Рождение, состоящее, согласно Ранку, из физиологических и психологических испытаний, закладывает первый страх в бессознательное человека. Этот страх такой сильный, что индивид его резко отталкивает и подавляет, чтобы забыть. Отныне человеческое существо сделает все возможное, чтобы держать страх вне своего сознания.

Таким образом, детские представления о воспроизводстве, в основе которого — поглощение пищи и последующее рождение через анус (подобно выходу фекальных масс), предполагают рождение, исключающее всякий травматизм. Таким же образом воображаемое рождение через разрез живота подразуме-

вает, что боли испытывает только мать. В обоих случаях наблюдается отрицание женского органа.

Кроме того, многие игры предполагают исключение родового травматизма: игра в прятки представляет ситуацию отделения, а затем нахождения, которое происходит безболезненным путем; игры на качелях, равно как и все другие игры, которые содержат ритмические движения, воспроизводят *«ритм зарождения»...*

Родовым травматизмом объясняется также понимание ребенком смерти. Для малыша кончина какого-то человека означает его отсутствие, т. е. отделение по способу первичного травматизма. Вот почему очень часто идею смерти ребенок соединяет с приятным чувством, которое соответствует желанию вернуться во внутриутробную жизнь. А для взрослых потеря человека пробуждает воспоминание о первичном отделении, повторяет родовой травматизм и ту же боль.

Чувство страха, которое сопровождает рождение, остается живым на протяжении всей жизни. Это выражение физиологического и психологического уроков, испытанных новорожденным. Испытанный и в полной мере прочувствованный страх становится первой моделью восприятия окружающего, которая воздвигает барьер на пути повторения первичной ситуации наслаждения. Это также первая попытка подавления. Парадокс в том, что этот первичный страх представляет одно из условий выживания. Действительно, если бы человека не сдерживала возможность повторения огромного страха, он не был бы способен преодолеть болезненное отделение от матери и не смог бы адаптироваться к внешнему миру. Также и

> «Я», попятившееся перед преградой, образованной страхом, чувствует, что нужно все больше и больше продвигаться вперед в поисках рая, но не в прошлом, а в мире, созданном по образу матери.

Тем не менее эти вещи не так просты, как кажется. Они имеют двойкой смысл, ведь родовой травматизм противостоит воспоминанию о первичном наслаждении, а воспоминание этого наслаждения стирает, в свою очередь, мучительный травматизм.

> Именно в этой первоначальной амбивалентности психики заключена загадка развития человечества.

Всю свою жизнь человек пытается преодолеть родовой травматизм. Чаще всего он добивается этого только благодаря сексуальному акту, который символически воспроизводит столь желаемое соединение с матерью.

Когда же, по разным причинам, ему не удается преодолеть травматизм рождения, для него открывается путь к неврозам, психозам, т. е. к болезням психики и даже к сексуальным извращениям.

Среди болезней психики Ранк называет *истерию,* которая характеризуется превращением психического травматизма в телесные, соматические признаки болезни. *Циклотимия* (внезапные приступы меланхолии) относится к предшествующим аффективным состояниям (боли отделения) при рождении. *Меланхолия* напоминает о печальной ситуации после рождения и ностальгии по жизни в утробе матери.

Что касается связей между *сексуальными извращениями* и родовым травматизмом, их можно объяснить многими поступками.

Эксгибиционизм пытается обрести райское состояние благодаря наготе. *Фетишизм* отрицает материнские гениталии, источник страха, пытаясь заменить их интересом к другим частям тела или аксессуарам. *Мазохизм* превращает боль рождения в сладострастное ощущение. *Садизм* имеет предпочтение к крови. Такой садизм позволяет человеку видеть, что происходит внутри тела. *Гомосексуальность* отрицает генитальный аппарат индивида противоположного пола, идентифицируя этот генитальный аппарат с воспроизводством, а не с удовольствием.

Проявление родового травматизма в мировой культуре

Согласно Ранку, различные художественные выражения имеют прямое отношение к родовому травматизму. Идет ли речь о персонажах греческой мифологии, действующих лицах басен и легенд или героях, они все кажутся похожи в том, что

> отражают боль и страдания, сопровождающие муки отделения

> от матери, эти телесные муки воплощены в статуях, в таких благородных формах, таких отстраненных от всего человеческого, но в то же время так глубоко человечных.

Если египетское искусство первым изобразило человеческое тело, то греческое искусство представило его во всей его красе, избавив от всякого «родства» с животными,

> полностью освободив его от всяких шлаков рождения.

В восьмой главе, названной «Художественная идеализация», Ранк защищает свой тезис на примере многих легенд, интерпретацию которых он дает в связи с родовым травматизмом. Минотавр, например, этот мифологический монстр с телом человека и головой быка, заключенный в лабиринт, находится, согласно теории Ранка, в брюшной полости,

> тюрьме, в которой заключен монстр (зародыш), не способный найти выход.

Что касается нити Ариадны, которая освобождает Тезея, героя, пришедшего убить монстра, это не что иное, как пуповина.

Появление героев в мире также нацеливает нас на понимание значения родового травматизма. В самом деле, многие из них подвергаются нападкам со стороны отца, в то время как сами они находятся еще в утробе матери. Травматизм при их рождении особенно серьезен, и, чтобы его преодолеть, герой должен совершить подвиги, некоторые из которых символизируют покорение матери.

> Действительно, в мифе, как в неврозе и прочих продуктах бессознательного, эти подвиги, названные героическими, служат только для того, чтобы обеспечить герою возвращение в утробу матери.

Но герой лишен страха благодаря компенсаторному повторению подвигов. Кроме того, Ранк считает героя неуязвимым благодаря защитной оболочке (каска, латы...), являющейся, по его мнению, «продолжением матки».

Волшебные сказки тоже восходят к противодействию родового травматизма. Препятствия, которые появляются перед ребенком, или юным героем, или же очаровательным принцем,

прибывшим, чтобы освободить принцессу, напоминают о страхе трудностей при рождении.

Религии, в свою очередь, являются выражением родового травматизма. Они стремятся создать высшее и могущее прийти на помощь существо, к которому человек может прибегнуть в случае несчастья или опасности. Это высшее существо, которое обеспечивает человеку жизнь в потустороннем мире, представляет

сублимированный образ потерянного рая.

Таким же образом йога нацеливает на нирвану,

желанное небытие, внутриутробную ситуацию.

Наконец, общественные ценности также являются зеркальным отражением родового травматизма. Патриархальный уклад общества и существование политических систем с преобладанием в них мужчин также напоминают в некотором роде о

продолжении первичного подавления, которое направлено из-за страшного воспоминания о родовом травматизме на все более и более полное исключение женщины.

Психоаналитическое лечение по методу Ранка

Ранк предусматривает лечение, которое отличается от лечения, применявшегося Фрейдом, и называет его «терапией воли». В центре его психоанализа родовой травматизм, от которого следует освободиться. Действительно, болезни психики, будь то неврозы или психозы, характеризуются симптомами, признаками, выражающими тенденцию к регрессии сексуальной фазы, относящейся к

первичному и предродовому периоду, следовательно, к родовому травматизму, воспоминание о котором в этом случае должно быть преодолено.

Так как родовой травматизм фигурирует в качестве первичного травматизма, пациент должен во время лечения осознать, что спровоцировало нарушения его психики или его неспособности адаптации к жизни, добиться повторения инфантильного шока и нередко даже фиксации этого инфантильного шока. Пациент обязан фактически овладеть этим состоянием. Следовательно, лечение начинается с

объяснения природы первичного травматизма, а заканчивается тем, что пациент сам автоматически воспроизводит его в конце анализа.

В этом виде лечение сильно сокращается:

Таким образом создается ситуация резкого разрыва гордиева узла первичного подавления в противоположность медленному и страшному его развязыванию...

З. Фрейд

Страх[1]

<...> Сам по себе страх мне не нужно вам представлять: каждый из нас когда-нибудь на собственном опыте узнал это ощущение или, правильнее говоря, это аффективное состояние. Но я полагаю, что никто никогда достаточно серьезно не спрашивал себя, почему именно нервнобольные испытывают страх в гораздо большей степени, чем другие. Может быть, это считали само собой разумеющимся: ведь обычно слова «нервный» и «боязливый»[2] употребляют одно вместо другого, как будто бы они означают одно и то же. Но мы не имеем на это никакого права; есть боязливые люди, но вовсе не нервные, и есть нервные, страдающие многими симптомами, у которых нет склонности к страху.

Как бы там ни было, несомненно, что проблема страха — уз-

---

[1] Печатается по: *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции /Авторы очерка о Фрейде Ф. Бассин и М. Ярошевский. — М.: Наука, 1989. — С. 250—263. Излагаются основные положения и принципы психоаналитической теории личности, предложенной и разработанной З. Фрейдом.

[2] В немецком языке «боязливый» *(ängsrlich)* — прилагательное от слова «страх» *(Angst).* В современной психологической литературе это слово зачастую переводится как «тревожный». Мы сочли возможным в настоящем издании перевести это слово как «боязливый», так как Фрейд употребляет это слово в более общем значении (склонный к страху «вообще», а не только к беспредметному страху, каким является тревога). — *Примеч. ред. перевода.*

ловой пункт, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь.

<...> О страхе можно много рассуждать, вообще не упоминая нервозности. Вы меня сразу поймете, если такой страх я назову реальным в противоположность невротическому. Реальный страх является для нас чем-то вполне рациональным и понятным. О нем мы скажем, что он представляет собой реакцию на восприятие внешней опасности, т. е. ожидаемого, предполагаемого повреждения, связан с рефлексом бегства, и его можно рассматривать как выражение инстинкта самосохранения. Но какому поводу, т. е. перед какими объектами и в каких ситуациях появляется страх, в большой мере, разумеется, зависит от состояния нашего знания и от ощущения собственной силы перед внешним миром.

<...> При дальнейшем размышлении следует признать, что мнение о реальном страхе, будто он разумен и целесообразен, нуждается в основательной проверке. Единственно целесообразным поведением при угрожающей опасности была бы спокойная оценка собственных сил по сравнению с величиной угрозы и затем решение, что обещает большую надежду на благополучный исход: бегство или защита, а может быть, даже нападение. Но в таком случае для страха вообще не остается места; все, что происходит, произошло бы так же хорошо и, вероятно, еще лучше, если бы дело не дошло до развития страха. Вы видите также, что если страх чрезмерно силен, то он крайне нецелесообразен, он парализует тогда любое действие, в том числе и бегство. Обычно реакция на опасность состоит из смеси аффекта страха и защитного действия. Испуганное животное боится и бежит, но целесообразным при этом является бегство, а не боязнь.

Итак, возникает искушение утверждать, что проявление страха никогда не является чем-то целесообразным. Может быть, лучшему пониманию поможет более тщательный анализ ситуации страха. Первым в ней является готовность к опасности, выражающаяся в повышенном сенсорном внимании и моторном напряжении. Эту готовность ожидания следует, не задумываясь, признать большим преимуществом, ее же отсутс-

твие может привести к серьезным последствиям. Из нее исходит, с одной стороны, моторное действие, сначала бегство, на более высокой ступени деятельная защита, с другой стороны, то, что мы ощущаем как состояние страха. Чем больше развитие страха ограничивается только подготовкой, только сигналом, тем беспрепятственней совершается переход готовности к страху в действие, тем целесообразней протекает весь процесс. Поэтому в том, что мы называем страхом, готовность к страху *(Angstbereitschaft)*[1] кажется мне целесообразной, развитие же страха — нецелесообразным.

Я избегаю подходить ближе к вопросу о том, имеют ли в нашем языке слова «страх», «боязнь», «испуг» одинаковое или разное значение. Я только полагаю, что «страх» *(Angst)* относится к состоянию и не выражает внимания к объекту, между тем как «боязнь» *(Furcht)* указывает как раз на объект. Напротив, «испуг» *(Schreck),* кажется, имеет особый смысл, а именно подчеркивает действие опасности, когда не было готовности к страху. Так что можно было бы сказать, что от испуга человек защищается страхом.

Известная многозначность и неопределенность употребления слова «страх» не может ускользнуть от вас. Под страхом по большей части понимают субъективное состояние, в которое попадают благодаря ощущению «развития страха», и называют его аффектом. А что такое аффект в динамическом смысле? Во всяком случае, нечто очень сложное. Аффект, во-первых, включает определенные моторные иннервации или оттоки энергии, во-вторых, известные ощущения, причем двоякого рода: восприятия состоявшихся моторных действий и непосредственные ощущения удовольствия и неудовольствия, придающие аффекту, как говорят, основной тон. Но я не думаю, чтобы это перечисление затрагивало бы как-то сущность аффекта. При некоторых аффектах, по-видимому, можно заглянуть глубже и узнать, что ядром, объединяющим названный ансамбль, является повторение какого-то определенного значительного переживания. Это переживание могло бы быть лишь очень ранним впечатлением

[1] В современной психологической литературе для обозначения этого понятия употребляются термины «тревога», «тревожность». — *Примеч. ред. перев.*

весьма общего характера, которое нужно отнести к доисторическому периоду не индивида, а вида. Другими словами, аффективное состояние построено так же, как истерический припадок и, как и он, представляет собой осадок воспоминания.

... Нам кажется, что мы знаем, какое раннее впечатление повторяется при аффекте страха. Мы полагаем, что это впечатление от акта рождения, при котором происходит такое объединение неприятных впечатлений, стремлений к разрядке [напряжения] и соматических ощущении, которое стало прообразом воздействия смертельной опасности и с тех пор повторяется у нас как состояние страха. Невероятное повышение возбуждения вследствие прекращения обновления крови (внутреннего дыхания) было тогда причиной переживания страха, так что первый страх был токсическим. Название «страх» *(Angst) — angustiae,* теснота, теснина *(Enge)* — выделяет признак стеснения дыхания, которое тогда было следствием реальной ситуации и теперь почти постоянно воспроизводится в аффекте. Мы признаем также весьма значительным то, что первое состояние страха возникло вследствие отделения от матери. Разумеется, мы убеждены, что предрасположение к повторению первого состояния страха так основательно вошло в организм благодаря бесконечному ряду поколений, что отдельный индивид не может избежать аффекта страха.

<...> Теперь перейдем к невротическому страху: какие формы проявления и отношения имеет страх у нервнобольных? Тут можно многое описать. Во-первых, мы находим общую боязливость, так сказать, свободный страх, готовый привязаться к любому более или менее подходящему содержанию представления, оказывающий влияние на суждение, выбирающий ожидания, подстерегая любой случай, чтобы найти себе оправдание. Мы называем это состояние «страхом ожидания» или «боязливым ожиданием». Лица, страдающие этим страхом, всегда предвидят из всех возможностей самую страшную, считают любую случайность предвестником несчастья, используют любую неуверенность в дурном смысле. Склонность к такому ожиданию несчастья как черта характера встречается у многих людей, которых

нельзя назвать больными, их считают слишком боязливыми или пессимистичными; но необычная степень страха ожидания всегда имеет отношение к нервному заболеванию, которое я назвал «неврозом страха» и причисляю к актуальным неврозам.

Вторая форма страха, в противоположность только что описанной, психически более связана и соединена с определенными объектами или ситуациями. Это страх в форме чрезвычайно многообразных и часто очень странных «фобий».

<...> При первой попытке сориентироваться в этом сумбуре можно различить три группы. Некоторые из объектов и ситуаций, внушающих страх, и для пас, нормальных людей, являются чем-то жутким, имеют отношение к опасности, и поэтому эти фобии кажутся нам понятными, хотя и преувеличенными по своей силе. Так, большинство из нас испытывают чувство отвращения при встрече со змеей. Фобия змей, можно сказать, общечеловеческая, и Ч. Дарвин очень ярко описал, как он не мог побороть страх перед приближающейся змеей, хотя знал, что защищен от нее толстым стеклом. Ко второй группе мы относим случаи, имеющие отношение к опасности, в которых, однако, мы привыкли не придавать ей значения и не выдвигать ее па первый план. Сюда относится большинство ситуативных фобий. Мы знаем, что при поездке по железной дороге возникает больше возможностей для несчастного случая, чем дома, а именно вероятность железнодорожного крушения; мы знаем также, что корабль может пойти ко дну, и при этом, как правило, люди тонут, но мы не думаем об этих опасностях и без страха путешествуем по железной дороге и по морю. Нельзя также отрицать возможность падения в реку, если мост рухнет в тот момент, когда его переходишь, но это случается так редко, что не принимается во внимание как опасность. И одиночество имеет свои опасности, и мы избегаем его при известных обстоятельствах; но не может быть и речи о том, чтобы мы не могли его вынести при каких-то условиях и всего лишь на некоторое время. То же самое относится к человеческой толпе, закрытому помещению, грозе и т. п.

Остается третья группа фобий, которые мы вообще не можем понять.

<...>Некоторые фобии, например, страх площадей, страх перед железной дорогой, приобретаются, бесспорно, лишь в зрелые годы, другие, как страх перед темнотой, грозой, животными, по-видимому, существовали с самого начала. Страхи первого рода похожи на тяжелые болезни; последние кажутся скорее странностями, капризами. У того, кто обнаруживает эти последние, как правило, можно предположить и другие, аналогичные. Должен прибавить, что все эти фобии мы относим к истерии страха, то есть рассматриваем их как заболевание, родственное известной конверсионной истерии.

Третья из форм невротического страха ставит нас перед той загадкой, что мы полностью теряем из виду связь между страхом и угрожающей опасностью. Этот страх появляется, например, при истерии, сопровождая истерические симптомы, или в любых условиях возбуждения, когда мы, правда, могли бы ожидать аффективных проявлений, но только не аффекта страха, или в виде приступа свободного страха, независимого от каких-либо условий и одинаково непонятного как для нас, так и для больного. О какой-то опасности и каком-то поводе, который мог бы быть раздут до нее преувеличением, вовсе не может быть речи. Во время этих спонтанных приступов мы узнаем, что комплекс, называемый нами состоянием страха, способен расколоться па части. Весь припадок может быть представлен отдельным, интенсивно выраженным симптомом — дрожью, головокружением, сердцебиением, одышкой, — а обычное чувство, по которому мы узнаем страх, — отсутствовать или быть неясным, и все же эти состояния, описанные нами как «эквиваленты страха», во всех клинических и этиологических отношениях можно приравнять к страху.

Теперь возникают два вопроса. Можно ли невротический страх, при котором опасность не играет никакой роли или играет столь незначительную роль, привести в связь с реальным страхом, всегда являющимся реакцией на опасность? И как следует понимать невротический страх? Пока мы будет придерживаться предположения: там, где есть страх, должно быть также что-то, чего люди боятся.

Для понимания невротического страха клиническое наблю-

дение даст нам некоторые указания, значения которых я хотел бы вам изложить.

А. Нетрудно установить, что страх ожидания, или общая боязливость, находится в тесной зависимости от определенных процессов в сексуальной жизни, скажем, от определенного использования либидо.

<...> Факт причинной связи между сексуальным воздержанием и состоянием страха, насколько мне известно, более не оспаривается даже врачами, которые далеки от психоанализа.

<...> Решающим моментом для [возникновения] заболевания всегда являются количественные факторы. И там, где дело касается не болезни, а проявления характера, легко заметить, что сексуальное ограничение идет рука об руку с известной боязливостью и опасливостью, между тем как бесстрашие и смелая отвага приводит к свободе действий для удовлетворения сексуальной потребности. Как ни меняются и ни усложняются эти отношения благодаря многообразным культурным влияниям, в среднем остается фактом то, что страх связан с сексуальным ограничением.

<...> Б. Второе указание мы берем из анализа психоневрозов, в частности истерии. Мы слышали, что при этом заболевании нередко наступает страх в сопровождении симптомов, но также и несвязанный страх, проявляющийся в виде припадка или длительного состояния. Больные не могут сказать, чего они боятся, и связывают его путем явной вторичной обработки с подходящими фобиями, типа фобий смерти, сумасшествия, удара. Если мы подвергнем анализу ситуацию, выступившую источником страха, или сопровождаемые страхом симптомы, то, как правило, можем указать, какой нормальный психический процесс не состоялся и замещен феноменом страха.

<...> В. Третий факт мы наблюдаем у больных с навязчивыми действиями, которых страх удивительным образом как будто бы пощадил. Но если мы попробуем помешать им исполнить их навязчивое действие, их умывание, их церемониал или если они сами решаются на попытку отказаться от какой-либо из своих навязчивостей, то ужасный страх заставляет их подчиниться этой навязчивости. Мы понимаем, что страх был при-

крыт навязчивым действием и оно выполнялось лишь для того, чтобы избежать страха.

<...> Так что в отвлеченном смысле, по-видимому, правильнее сказать, что симптомы вообще образуются лишь для того, чтобы обойти неизбежное в противном случае развитие страха.

<...> Искомая связь наконец устанавливается, если мы предположим наличие часто утверждавшейся противоположности между «Я» и либидо. Как мы знаем, развитие страха является реакцией «Я» на опасности и сигналом для обращения в бегство; поэтому для нас естественно предположить, что при невротическом страхе «Я» предпринимает такую попытку бегства от требований своего либидо, относясь к этой внутренней опасности так, как если бы она была внешней. Этим оправдывается предположение, что там, где появляется страх, есть также то, чего люди боятся.

<...> Обратимся к возникновению страха у ребенка и к происхождению невротического страха, связанного с фобиями.

Боязливость детей является чем-то весьма обычным, и достаточно трудно, по-видимому, различить, невротический это страх или реальный. Больше того, ценность этого различия ставится под вопрос поведением детей. Потому что, с одной стороны, мы не удивляемся, если ребенок боится всех чужих лиц, новых ситуаций и предметов, и очень легко объясняем себе эту реакцию его слабостью и незнанием. Таким образом, мы приписываем ребенку сильную склонность к реальному страху и считали бы вполне целесообразным, если бы он наследовал эту боязливость. В этом отношении ребенок лишь повторял бы поведение первобытного человека и современного дикаря, который вследствие своего незнания и беспомощности боится всего нового и многого того, что в настоящее время нам знакомо и уже не внушает страха.

<...> С другой стороны, нельзя не заметить, что не все дети боязливы в равной мере и что как раз те дети, которые проявляют особую пугливость перед всевозможными объектами и ситуациями, впоследствии оказываются нервными. Невротическая предрасположенность проявляется, таким образом, и в явной склонности к реальному страху, боязливость кажется чем-то первичным, и приходишь к заключению, что ребенок, а

позднее подросток боится интенсивности своего либидо именно потому, что всего боится. Возникновение страха из либидо тем самым как бы отрицается, а если проследить условия возникновения реального страха, то последовательно можно прийти к мнению, что сознание собственной слабости и беспомощности — неполноценности, по терминологии Л. Адлера, — является конечной причиной невроза, если это сознание переходит из детского периода в более зрелый возраст.

<...> А что дает нам тщательное наблюдение боязливости у детей? Маленький ребенок боится прежде всего чужих людей; ситуации приобретают значимость лишь благодаря участию в них лиц, а предметы вообще принимаются во внимание лишь позднее. Но этих чужих ребенок боится не потому, что предполагает у них злые намерения и сравнивает свою слабость с их силой, т. е. расценивает их как угрозу для своего существования, безопасности и отсутствия боли.

<...> Ребенок же пугается чужого образа, потому что настроен увидеть знакомое и любимое лицо, в основном матери. В страх превращается его разочарование и тоска, т. е. не нашедшее применения либидо, которое теперь не может удерживаться в свободном состоянии и переводится в страх. Вряд ли может быть случайным, что в этой типичной для детского страха ситуации повторяется условие [возникновения] первого состояния страха во время акта рождения, а именно отделение от матери.

Первые фобии ситуаций у детей — это страх перед темнотой и одиночеством; первый часто сохраняется на всю жизнь, в обоих случаях отсутствует любимое лицо, которое за ним ухаживает, т. е. мать.

<...> Настоящий реальный страх ребенок как будто мало испытывает. Во всех ситуациях, которые позднее могут стать условиями [для возникновения] фобий, — на высоте, на узком мостике над водой, при поездке по железной дороге и по морю, — ребенок не проявляет страха, и проявляет его тем меньше, чем более он несведущ. Было бы очень желательно, если бы он унаследовал побольше таких защищающих жизнь инстинктов; этим была бы очень облегчена задача надзора [над ним], кото-

рый должен препятствовать тому, чтобы ребенок подвергался то одной, то другой опасности. Но в действительности ребенок сначала переоценивает свои силы и свободен от страха, потому что не знает опасностей. Он будет бегать по краю воды, влезать на карниз окна, играть с острыми предметами и с огнем, короче, делать все, что может ему повредить и вызвать беспокойство нянек. И если в конце концов у него просыпается реальный страх, то это, несомненно, дело воспитания, так как нельзя позволить, чтобы он научился всему на собственном опыте.

Если встречаются дети, которые идут дальше по пути этого воспитания страха и сами затем находят опасности, о которых их не предупреждали, то в отношении них вполне достаточно объяснения, что в их конституции имелось большее количество либидозной потребности или что они преждевременно были избалованы либидозным удовлетворением. Неудивительно, что среди этих детей находятся и будущие нервнобольные; ведь мы знаем, что возникновение невроза больше всего обусловливается неспособностью длительное время выносить значительное накопление либидо.

<...> Позвольте нам сообщить сведения из наблюдений о боязливости детей: инфантильный страх имеет очень мало общего с реальным страхом и, наоборот, очень близок к невротическому страху взрослых. Как и последний, он возникает из неиспользованного либидо и замещает недостающий объект любви внешним предметом или ситуацией.

<...> В этом соответствии нет ничего странного, потому что детские фобии являются не только прообразом более поздних, причисляемых нами к истерии страха, но и непосредственной их предпосылкой и прелюдией. Любая истерическая фобия восходит к детскому страху и продолжает его, даже если она имеет другое содержание и, следовательно, должна быть иначе названа. Различие обоих заболевании кроется в [их] механизме. Для превращения либидо в страх у взрослого недостаточно того, чтобы либидо в форме тоски оказалось неиспользованным в данный момент. Он давно научился держать его свободным и использовать по-другому. Но если либидо относится к психи-

ческому импульсу, подвергшемуся вытеснению, то создаются такие же условия, как у ребенка, у которого еще нет разделения на сознательное и бессознательное, и благодаря регрессии на инфантильную фобию как бы открывается проход, по которому легко осуществляется превращение либидо в страх.

<...> То, что происходит с аффектом, который был связан с вытесненным представлением, мы оставляли в стороне и только теперь узнали, что ближайшая участь этого аффекта состоит в превращении в страх, в форме которого он всегда проявился бы при нормальном течении. Но это превращение аффекта — гораздо более важная часть процесса вытеснения. Об этом не так-то легко говорить, потому что мы не можем утверждать, что существуют бессознательные аффекты в том же смысле, как бессознательные представления. Представление остается тем же независимо от того, сознательно оно или бессознательно; мы можем указать, что соответствует бессознательному представлению. Но об аффекте, являющемся процессом разрядки [напряжения] *(Abfuhrvorgang)*, следует судить совсем иначе, чем о представлении; что ему соответствует в бессознательном, нельзя сказать без глубоких раздумий и выяснения наших предпосылок о психических процессах. Этого мы здесь не можем предпринять. Но давайте сохраним полученное впечатление, что развитие страха тесно связано с системой бессознательного.

Я сказал, что превращение в страх, или, лучше, разрядка *(Abfuhr)* в форме страха, является ближайшей участью подвергнутого вытеснению либидо. Должен добавить: не единственной или окончательной. При неврозах развиваются процессы, стремящиеся связать это развитие страха, и это им удастся различными путями. При фобиях, например, можно ясно различить две фазы невротического процесса. Первая осуществляет вытеснение и перевод либидо в страх, связанный с внешней опасностью. Вторая заключается в выдвижении всех тех предосторожностей и предупреждений, благодаря чему предотвращается столкновение с этой опасностью, которая считается внешней. Вытеснение соответствует попытке бегства «Я» от либидо, воспринимаемого как опасность. Фобию можно сравнить с окопом

против внешней опасности, которую теперь представляет собой внушающее страх либидо. Слабость системы защиты при фобиях заключается, конечно, в том, что крепость, настолько укрепленная с внешней стороны, остается открытой для нападения с внутренней. Проекция либидозной опасности вовне никогда не может удасться вполне. Поэтому при других неврозах употребляются другие системы защиты против возможного развития страха. Это очень интересная область психологии неврозов, к сожалению, она уведет нас слишком далеко и предполагает более основательные специальные знания. Я хочу добавить еще только одно. Я уже говорил вам о «противодействии», к которому «Я» прибегает при вытеснении и должно постоянно его поддерживать, чтобы вытеснение осуществилось. На это противодействие возлагается миссия воплотить в жизнь различные формы защиты против развития страха после вытеснения.

Вернемся к фобиям. Теперь, пожалуй, я могу сказать; вы понимаете, насколько недостаточно объяснять их только содержанием, интересуясь лишь тем, откуда происходит то, что тот или иной объект или какая-то ситуация становятся предметом фобии. Содержание фобии имеет для нее примерно то же значение, какое явная часть сновидения для всего сновидения. Соблюдая необходимые ограничения, следует признать, что среди этих содержаний фобий находятся такие, которые, как подчеркивает Стенли Холл, могут стать объектами страха благодаря филогенетическому унаследованию. С этим согласуется и то, что многие из этих внушающих страх вещей могут иметь с опасностью только символическую связь.

Так мы убедились, какое, можно сказать, центральное место среди вопросов психологии неврозов занимает проблема страха.

Д. Айке

Страх[1]

Страх — это душевное явление, которое любой человек едва ли не каждый день может наблюдать в себе самом. Тем не менее совсем не просто понятийно пояснить, что же такое страх в своей сути.

Как и во всех душевных явлениях, трудность состоит в том, что эти феномены нельзя понять пятью органами чувств. Душевные явления нельзя сделать доступными для этих органов чувств и с помощью тех или иных приборов (например, микроскопа, рентгеновского аппарата, радара, компьютера и т. д.).

Чтобы абстрактно осмыслить душевные феномены и вместе с тем «наглядно» и «понятно» суметь включить их в понятийные схемы, мы вынуждены постоянно прибегать к определенным заключениям по аналогии. Хотя мы и располагаем для установления душевных феноменов известными переживаемыми качествами, а именно эмоциями. Но эти эмоции при нынешнем уровне развития человека (пока еще?) не столь связаны с мыслительными процессами, как восприятие органами чувств. Остается выяснить, обусловлено ли такое положение вещей культурными предрассудками или же оно объясняется особенностями самого внутрипсихического аппарата.

Всякий раз, когда в дискуссии речь заходит об «объективной» констатации или «доказательстве» вместо субъективных переживаний, на самом деле имеется в виду проверка соответствующего предмета дискуссии с помощью пяти органов чувств. Наблюдения, установления фактов, суждения и смысловые свя-

---

[1] Концепция фрейдистского психоаналитического направления. Печатается по: Энциклопедия глубинной психологии. Том 1: Зигмунд Фрейд: жизнь, работа, наследие / Пер. с нем.; Общ. ред. А. Боковикова. — М,: ЗАО МГ Менеджмент, 1998. — С. 520—532. В первом томе всемирно известной швейцарской энциклопедии дается практически исчерпывающий набор сведений по истории и теории классического психоанализа З. Фрейда. Авторы книги — ведущие современные психоаналитики — не только излагают одно из крупнейших психологических учений XX в., но и оценивают его актуальное состояние и перспективы.

зи, в создании которых участвуют эмоции, до сих пор не считаются доказательными или поддающимися проверке.

На примере страха, однако, можно было бы вполне доказать, что эмоции обладают качеством констатации, столь же надежным, что и при восприятии органами чувств, которые, однако, легко поддаются обману и иллюзиям. Иллюзии возникают даже при использовании «объективных» инструментов, таких как микроскоп и др.

Для принципиального понимания феномена страха до сих пор сохраняет свое значение введенное Фрейдом понятие сигнального страха. Я полагаю даже, и таково сегодня общее мнение психоаналитиков (Richter, 1972), что это понятие вообще лучше всего способно разъяснить нам феномен страха.

Страх, как известно каждому по своему опыту, это неприятное эмоциональное переживание, когда человек в той или иной степени сознает, что ему угрожает опасность. Иначе говоря, если я испытываю голод, то это есть некое эмоциональное переживание, благодаря которому я замечаю, что мой организм нуждается в пище. Это вполне определенное неприятное чувство, и можно единодушно констатировать, что другие люди, точно так же, как я, способны в равной мере зарегистрировать этот феномен голода и сформулировать это восприятие понятным для других людей способом. Это становится возможным на основе некоей договоренности, подобной той, чтобы называть определенный цвет зеленым, и это позволяет другим людям, если они не страдают цветовой слепотой, зарегистрировать то же самое восприятие и сформулировать его понятным для других способом. Подобной же договоренности с другими людьми я могу достичь и по поводу своего ощущения страха, а именно договоренности, что они могут воспринимать то же самое, что я подразумеваю под страхом.

Восприятие эмоционального переживания и понимание воспринятого предполагает определенный процесс научения, позволяющий проникнуть в собственные чувства.

Голод побуждает человека к действиям, которые приводят к приему пищи. Однако он может говорить об этом с другими людьми только тогда, когда у него есть возможность приобрести знание об этом чувстве голода, т. е. когда в своем мышлении он

располагает категориями для этих ощущений. Также и страх только тогда становится для человека понятным и сознательным переживанием, когда его можно переработать понятийно. Человек может научиться общаться с другими людьми по поводу своих эмоциональных переживаний. Сравнивая себя с другими людьми, он может узнать, что определенные чувства существенно отличаются от других ощущений и что его поймут правильно, если он назовет эти чувства страхом. Далеко не все способны этому научиться. Существует немало больных, которые имеют лишь смутное представление о своем страхе, а некоторые и вовсе не понимают этих своих чувств. Поэтому я считаю необходимым процессом, что все больше людей овладевают стабильным знанием не только об «объективных» явлениях, но и эмоциях. Этого же пытаются добиться и во многих современных формах «групповой» работы.

Следующим встает вопрос: что же представляют собой известные ощущения, которые мы привыкли называть страхом? Страх характеризуется следующими переживаниями или поддающимися проверке процессами: он ощущается физически (подобно чувству голода); во всем теле отмечается некое неопределенное внутреннее напряжение. Это чувство напряжения может с той или иной степенью отчетливости концентрироваться в области желудка, сердца, в шее, голове или в нижней части живота. Если человек испытывает страх, всякого рода судорожное сжатие органов можно «объективно» зарегистрировать с помощью приборов, т. е. сделать его доступным для органов чувств. Наблюдаются головокружение, дурнота, вплоть до рвоты, дрожь в конечностях, обильный пот, учащенное сердцебиение, возбужденное дыхание, понос. Чем сильнее и неожиданнее состояние страха, тем отчетливее переживается внутреннее напряжение; иногда оно бывает настолько сильным, что причиняет боль. Если же речь идет о смутном, продолжающемся долгое время (иногда на протяжении всей жизни) эмоциональном переживании, то оно воспринимается скорее как приглушенное внутреннее давление. Как и любое сильное чувство, страх может вредить мышлению.

Нунберг (Nunberg, 1959) пишет: страх состоит из внутреннего неприятного возбуждения, нарушения дыхания, усиления сердеч-

ной деятельности, усиления или ослабления мышечной деятельности туловища и конечностей (дрожь или паралич), а также вазомоторных нарушений (побледнение или покраснение, обильное потоотделение и т. д.). Двигательное возбуждение, учащенное дыхание и усиление сердечной деятельности, повышенная секреция (пот, плач, мочеиспускание), вазомоторные изменения являются физическими выражениями аффекта, который в соответствии со своим качеством имеет адекватный ему эмоциональный тон.

Мы видим, насколько обстоятельным является это описание, поскольку страх может затронуть, по сути, любую функцию тела. При этом страх может концентрированно воздействовать на одну телесную функцию или же быть более или менее генерализованным. Удивительно, что Нунберг забыл об усилении функции кишечника. Важно также, что такие психосоматические процессы мы можем охарактеризовать как аффекты.

Таким образом, страх — это психосоматический процесс, т. е. он одновременно проявляется в телесных процессах и душевном переживании. Если мы воспользуемся определением Фрейда, что страх является сигналом опасности, то тогда следует пояснить, какая угроза или угрозы вызывают чувство страха. При этом мы должны отдавать себе отчет в необходимости различать внутренние или внешние раздражители, которые действительно могут представлять собой угрозу, и раздражители, которые мы сами себе «воображаем» или «представляем» в фантазии. Чем интенсивнее и живее подобное представление, тем более оно способно вызывать ощущения страха. Фрейд пишет: «В последующей жизни, стало быть, страх имеет два источника происхождения, один страх — невольный, автоматический, всякий раз экономически оправданный, если создалась ситуация опасности... другой — продуцированный «Я», когда такая ситуация лишь угрожает, призванный для того, чтобы ее избежать» (XIV, 195). При этом и внешние, и воображаемые опасности могут недооцениваться, переоцениваться или же, разумеется, оцениваться верно.

Наиболее известными из опасностей являются грозящие нам извне события, способные причинить нам ущерб или даже привести к смерти: дикое животное, молния или иные явления при-

роды, разъяренный человек — но также и все те события, которые могут вызвать у нас какое-либо неприятное переживание, как-то: насмешка, голод и жажда, ситуация экзамена, наказание и многое другое. Фрейд подчеркивал, что к отношении этих опасностей возникает ощущение беспомощности, вызывающее (или означающее?) чувство страха. Беспомощность представляет собой одно из самых неприятных для нас переживаний. Возникающее при этом стремление устранить чувство беспомощности может быть таким же элементарным, как при голоде или жажде. Поэтому иногда даже чувство беспомощности рассматривают как состояние напряженности, которое и составляет чувство страха.

Фрейд, однако, обратил внимание еще на один вид опасностей, о которых раньше обычно не думали: на опасности, угрожающие нам со стороны собственных влечений. Если человек не научился в достаточной мере управляться с инстинктивными побуждениями, или инстинктивный импульс не ограничен ситуативными обстоятельствами, или же вследствие невротического нарушения развития вообще уже не может быть отреагирован, то тогда накопившаяся энергия этого стремления грозит одолеть человека (см. статью П. Цизе). Это ощущение превосходства импульса, перед которым человек чувствует себя беспомощным, создаст почву для появления страха. Инстинктивные побуждения могут воздействовать как угроза в различных формах. Например, страх может быть связан с тем, что влечение стремится к безграничному удовлетворению и тем самым создает проблемы. Но и сам факт, что человек может утратить контроль над собой, вызывает неприятное ощущение, чувство беспомощности, а в более тяжелых случаях — страх.

Страх может быть связан и с тем, что приходится опасаться определенного наказания или отмщения, которые человек уже испытывал при подобных обстоятельствах в прошлом. Здесь страх является сигналом знакомого, неприятного опыта. Такой страх называется в психоанализе также страхом перед Сверх-Я, т. е. страхом перед наказующими родителями, интернализированными в Сверх-Я, или мы еще называем его страхом совести. Этот страх становится тем сильнее, чем больше подавляется влечение. Если же удается найти то или иное замещающее удовлетворение (напри-

мер, колоть дрова, чтобы отреагировать гнев, ласкать животных, чтобы утолить потребность в любви), то уменьшается и связанное со страхом напряжение. Этот процесс Фрейд назвал сублимацией.

Утрата контроля над собой и ощущение беспомощности перед подавляющим событием могут стать причиной чрезвычайно сильного чувства страха. Страх может настолько затмевать другие переживания, что, по словам Фрейда, напряжение от сексуального влечения, если оно подавляется, просто преобразуется в тревожное напряжение. Это означает, что при «подавлении» напряжение, исходящее от влечений, сохраняется в бессознательном, не находя ни выхода, ни разрешения, и в конечном итоге единственным терпимым переживанием остается страх.

В своей работе о неврозе страха (1895) Фрейд изложил первую свою теорию страха, в которой отстаивал мнение, что в подобных случаях страх возникает из-за избытка сексуальных веществ, оказывающих токсическое воздействие в результате застоя. Позднее в более общем виде он описывал это как преобладание инстинктивной энергии или превращение бессознательной либидинозной энергии в страх.

Полемизируя с теорией Ранка, согласно которой страх является следствием недостаточно отреагированной травмы рождения, Фрейд в работе «Торможение, симптом и страх» (1926) сформулировал теорию, в которой утверждается, что страх всегда представляет собой реакцию на угрозу, т. е. является сигналом опасности. У маленьких детей, полностью охваченных чувством страха, можно наблюдать, как они дрожат от страха и возбуждения и, словно парализованные, не способны ни к какому действию. И только если удается отвлечь парализованного страхом ребенка, т. е. найти искусственный выход для инстинктивных побуждений, это состояние прекращается.

Еще одним видом страха, которому уделяется недостаточное внимание, является страх перед чуждым и неизвестным. Источником этого страха является априорное, но часто оправдывающееся в нашей жизни представление, что новая, неизвестная нам ситуация или вещь в конечном счете окажется неприятной. Кроме того, неизвестное внушает страх еще и потому, что мы

не можем его контролировать и, следовательно, как и в случае инстинктивных переживаний, необходимо опасаться оказаться в его власти. Чем чаще в течение жизни человек сталкивается с новыми ситуациями, экспериментами и приключениями, тем менее сильный страх внушает что-либо новое. К страху перед неизвестным относится отчасти и страх смерти, который, однако, связан также и со страхом отделения. Страх перед неизвестным вынуждает многих людей воспринимать новую идею как угрозу, и поэтому они нападают на нее, поносят ее и объявляют ересью.

Впервые этот страх возникает тогда, когда маленький ребенок научается отличать близких ему людей (мать и других людей, которые о нем заботятся) от посторонних. Этот период в развитии был открыт Шпицем, который придумал для него термин «дичание» или «тревога восьмимесячных». Он называет его вторым этапом социализации. Первым этапом является улыбка.

Именно тогда постороннее впервые вызывает страх, и ребенок предпочитает прятаться за спину матери. Он учится принимать постороннее, если мать с этим посторонним обращается дружелюбно. Винникотт нашел к этому другой подход, установив с помощью своего теста со шпателем, что на одной стадии возрастного развития ребенок начинает колебаться, на следующей стадии отвергает его и только затем уже берет в руки шпатель и засовывает его в рот. Эти наблюдения соответствуют отмеченному Абрахамом появлению амбивалентности во второй половине оральной фазы. На мой взгляд, является очевидным, что эта амбивалентность и связанный с нею страх имеют отношение к умению обращаться с агрессией.

Разумеется, чувство страха не обязательно является болезненным. Напротив, признаком болезни было бы полное отсутствие страха. Существует достаточно опасностей, с которыми мы должны всерьез считаться. Тот, кто никогда не испытывает страха, наивен или легкомыслен и попадает в опасные ситуации, в которых рано или поздно потерпит неудачу. «Поумнев на собственном опыте», человек в дальнейшем будет опасаться ситуаций, в которых не раз «обжигал пальцы». Даже в библейских притчах говорится, что мудрому ведом страх. Кьеркегор

(Kierkegaard, 1844) описал страх как важный признак одаренного разумом человека; Хайдеггер (Heidegger, 1927) говорит о «заботе», имея в виду жизненно необходимый для нас страх. В том же смысле слово «забота» использует психоаналитик Эйсслер.

Переживания страха также подчинены процессу развития. Они изменяются в ходе развития маленького ребенка. Как и все душевные элементы, по мере созревания ощущения страха воспринимаются и перерабатываются все более дифференцированно. В «Новом цикле лекций по введению в психоанализ» (1933) Фрейд сказал, что каждая ступень организации приносит с собой специфическую форму.

Фрейд искал истоки страха и обнаружил страх отделения, или утраты, в особенности страх утраты любви. Он не соглашается также с идеей Ранка, что первый страх возникает при отделении ребенка от матери в процессе рождения. Боулби, которому мы обязаны подробным исследованием страха отделения у детей (Bowlby, 1961), описывает эту форму страха как переживание опасности, когда грозит утрата матери. Здесь также речь идет о сигнальной функции страха, поскольку для младенца мать абсолютно необходима для поддержания его существования. Младенец не может накормить себя и без матери или замещающего ее человека погибнет. Это качество переживания сохраняется в дальнейшей жизни и воспринимается как страх утраты объекта любви, возникающий всякий раз при наличии подобной угрозы. Может ли это переживание возникнуть уже при рождении, проверить невозможно. Однако отделение при рождении является важным символом в ходе развития. Не надо никому объяснять, что ребенок должен бояться утратить мать или того, кто ее заменяет. В качестве важной составляющей этого страха утраты или отделения Фрейд опять-таки указал на чувство беспомощности.

Страх отделения от матери является общепризнанным в психоанализе расстройством, которое обнаруживается во всех неврозах. И, наоборот, сегодня считается, что описанный Ранком страх, возникающий при рождении, играет роль лишь в возникновении фантазий и представлений, которые можно встретить у некоторых детей.

Общая боязливость, постоянное тревожное напряжение по отношению к другим людям, по отношению к самой возможности сохранить контакты и любовь возникает тогда, когда человек не раз терпел неудачу в любовных отношениях и вынужден жить без человека, который бы его любил. Тогда при каждом новом контакте вновь возникает угроза в очередной раз пережить разочарование и оказаться нелюбимым. При этом важно понимать, что эта боязливость в контактах как раз и способна оттолкнуть партнера и воспрепятствовать установлению желанных любезных отношений. Этот страх утраты любви постоянно описывался Фрейдом, начиная с его работы «Я и Оно» (1923), в связи с возникновением неврозов.

Поскольку ребенок в младенчестве полностью, а в раннем детстве в значительной степени связан в восприятии своего «Я» или самовосприятии с человеком, который за ним ухаживает, страх утраты матери переживается так же, как страх утраты собственного «Я» (см. статью П. Орбана о символообразовании в этом томе). Маленький ребенок должен сначала научиться различать «Я» и «Ты», объект и субъект. Он переживает настолько тесную взаимосвязь с матерью, что мать может восприниматься точно так же, как собственное тело. Такие же переживания, однако, возникают и у взрослого при интенсивных любовных отношениях. Если любимому мною человеку причиняют боль, то и мне тоже больно. Если любимый мною человек печален или у него плохое настроение, то и я тогда чувствую себя удрученным. Если любимый мною человек счастлив, то счастлив и я. Эти эмоциональные переживания мы объясняем выражением: он — это часть меня. Подобная форма переживания называется симбиотической формой коммуникации. В Германии под влиянием работ Кохута несколько ошибочно говорят о нарциссических переживаниях (см. статью Х. Хензелера о нарциссизме в этом томе).

Когда возникает страх утраты собственного «Я» из-за глубочайшего исконного единения с реальным или желанным объектом любви, то мы говорим об экзистенциальном страхе, о страхе уничтожения, страхе утратить свою сущность (Винникотт). Это вид панического страха. Страх утраты себя возникает так-

же в индуцированном страхе при коллективной панике (например, во время пожара). От такого панического страха уничтожения страдают, как правило, душевнобольные; в таком случае говорят про их настроение вселенской гибели.

Страх незнакомого и чуждого, когда возникает угроза контролю над собственным существованием, представляет собой более позднюю спецификацию того же страха. Эта форма страха постоянно возникает в процессе научения, когда предстоит шагнуть на новую ступень. Огромное сопротивление такому шагу мы наблюдаем не только у детей, то же самое мы встречаем и в психотерапии. Кроме того, те же страхи мы испытываем и перед важными шагами в жизни: при выборе профессии, вступлении в брак, решении завести ребенка, уходе на пенсию. Если эти шаги не совершаются и страх переходит в хронический, то тогда достаточно даже не очень значительного конфликта, чтобы началась болезнь. Этим же может быть обусловлен и страх экзаменов (Moeller, 1969).

Мелани Кляйн описывает другую раннюю форму страха: когда проецируются собственные агрессивные побуждения, мы должны опасаться, что тот, на кого мы их спроецировали, станет для нас опасным. Подобным образом структурированы все паранойяльные страхи. Подобные напоминающие паранойю страхи каждый из нас испытывает чуть ли не ежедневно. Всякий раз, когда мы в плохом настроении, мы склонны проявлять известную боязливость в контакте с людьми, особенно если человек, с которым мы общаемся, нам важен. Все церемониалы приветствия и т. п. служат успокоению таких паранойяльных страхов. Ритуалы приветствия в сущности всегда означают: не причиняй мне вреда, и я тебе ничего дурного не сделаю! Страх смерти и возникающие во младенчестве так называемые оральные страхи уничтожения через поглощение представляют собой несколько переработанные формы общего диффузного страха уничтожения. Термин «оральный» означает все обусловленные зоной рта или символизируемые ртом или функцией глотания переживания. Эти переживания были тщательно исследованы и описаны Абрахамом, наиболее выдающимся наряду с Ференци учеником Фрейда.

В обстоятельном анализе нуждаются желание убивать и соответствующие страхи быть убитым. Разумеется, одно можно объяснить как реакцию на другое. Я боюсь быть убитым, поскольку сам испытываю подобное желание. Но и наоборот, у меня может возникнуть желание поступить равным образом с теми, кто хочет моей смерти. В качестве дальнейшей интерпретации можно сказать, что, когда бессильная ярость нарастает, единственным выходом остается лишь убийство мучающего, притесняющего объекта. Так, несомненно, обстоит дело у взрослых, убивающих в целях самообороны. Но это не является достаточным объяснением желания убивать у маленьких детей или бессознательного желания убивать и соответствующих страхов у пациентов, которые столь часто приводят к деструктивным поступкам. Порой к страху смерти может вести и сильный страх быть покинутым. Он возникает у маленького ребенка, чье существование пока еще полностью зависит от заботы других людей.

Его страх основан на опасении, что покинувший его объект уже не вернется, поскольку он уничтожен, т. е. мертв. В результате в магическом, символическом мышлении маленького ребенка — по схеме орального поглощения — возникает идея, что он сам совершил это убийство. Когда пищевой объект поглощен, это означает, что он исчез, пропал, уничтожен и его больше нет. И только после того как появляется опыт, что а) пищу можно приготовить заново, б) пища переваривается и отчасти выходит наружу, в) пища не имеет души, г) содержимое материнской груди постоянно образуется снова и д) грудь матери при всем желании ребенка съесть и уничтожить нельзя — эти страхи воспринимаются как нереальные. Пока этого не произойдет, мир магически представляется наполненным таинственными опасностями. Надо, например, быстро и с криком бежать в постель и там съежиться, чтобы не оказаться съеденным воображаемым опасным объектом, т. е. желанным объектом любви, который, как полагает ребенок, «из любви» может его съесть. Ведь ребенку хочется быть столь любимым, чтобы этот объект любви пожелал съесть его с той же алчностью, с какой ребенок считает возможным съесть грудь матери. Сюда же относятся сказки об оборотнях или, по нынешним временам, о вампирах.

И наоборот, страх оказаться покинутым можно попытаться преодолеть с помощью желаний поглотить. Это приводит к каннибальским тенденциям, которые, однако, сохраняются в примитивных культурах лишь в виде обсессивного ритуала, ибо в противном случае каннибальские желания приводят к страху оказаться виновным в утрате объекта и к страху самому оказаться съеденным.

Сегодня, когда детей кормят грудью лишь в течение нескольких месяцев, а не так, как было принято раньше, — полгода или целый год, каннибальские фантазии возникают, возможно, уже не столь легко, как в примитивных культурах. Этот тезис, однако, еще нуждается в проверке. Во всяком случае, каннибальские фантазии я наблюдал только у тех пациентов, которых кормили грудью дольше полугода. В примитивных культурах подобные оральные механизмы могут иметь большое значение в структуре общества. На мой взгляд, с этих позиций можно объяснить обряд папуасского племени куреду. Куреду с незапамятных времен воюют со своими соседями. Но эта война ведется не ради какой-то выгоды и не ради того, чтобы уничтожить соседей, но всегда убивают только одного мужчину. Не важно, кому это удалось сделать — куреду или их соседям, виттойя; как только мужчину убивают, война тотчас же на время прекращается. Затем с одной стороны устраивают торжество по случаю победы, а с другой — празднество по случаю смерти, во время которых те и другие поедают свинину, не давая ни куска женщинам. Кроме того, девочке, состоящей в родстве с убитым, отрубают палец. Эти празднества позволяют преодолеть страх и проиграть первоначальное символическое содержание. Только по этой причине и сохраняется военный обряд. Чтобы не стать каннибалами и избавиться от страха перед миром каннибалов, необходимо постоянно убивать одного мужчину. Тем самым можно снова и снова убедиться, что жизнь еще не стала такой опасной, чтобы все начали поедать друг друга. Недопущение женщин к трапезе и символический акт по отношению к девочке показывают, насколько эта угроза связана с властью матери и ее кормящей грудью, т. е. с зависимостью от нее. Благодаря тому, что всякий раз убивают только одного человека, жизнь этих примитивных племен сохраняет стабильность. Европейский обряд поминок позво-

ляет предположить, что здесь определенную роль играют подобные атавистические бессознательные фантазии.

Еще одну форму страха убийства, возникшую на более поздней стадии развития, я наблюдал у женщин, которые в раннем детстве испытывали желание целиком поглотить своего отца. Это происходит, когда у маленького ребенка уже имеются представления о связи пениса с деторождением, однако, они остаются пока еще нечеткими и малодифференцированными, и когда любовные отношения между отцом и дочерью уже являются интенсивными. В таком случае в фантазии уже может зародиться желание самой родить ребенка. Поскольку это желание-представление возникает в ранний, догенитальный период, оно формируется по образцу оральных представлений о поглощении. В соответствии с оральной схемой отец при родах погибает, должен умереть, исчезнуть как съеденное. Этим объясняется страх перед родами, более того, перед длительной связью с мужчиной. Также и весьма распространенные у женщин страхи «защемить» при сношении мужской член или погубить его подобным образом могут иметь здесь свою причину. Довольно часто встречается желание, которое переносится на расслабленный пенис, удерживать при сношении пенис в себе и больше его не выпускать.

Если у маленького ребенка, кроме того, имеется еще и желание вернуться в утробу матери, за счет этого может усиливаться представление, что и отцу должно доставить удовольствие оказаться в животе. Приятное представление о возвращении в живот, соединяясь с оральной фантазией о поглощении, может привести к тому, что, несмотря на сопутствующий страх, фантазия о смерти доставляет удовольствие. Важно также отметить, что подобные фантазии о поглощении не имеют ничего общего с интроекцией или идентификацией. Последние являются функциями «Я» в сфере восприятия, осознания и поведения. Представления о поглощении — это продукты фантазии, которые влияют па поведение вследствие катексиса с явно выраженными компонентами страха.

Также и анальные функции выталкивания могут связываться в представлении с родами, вызывая как удовольствие, так и

страх из-за внушающего тревогу вопроса, куда же девается ценный продукт. Также и здесь желания вернуться в материнскую утробу могут соединяться с анальными переживаниями. Поэтому фантазии о смерти у столь многих людей с анальным характером либо вызывают явное удовольствие, либо внушают страх.

Фрейд поначалу отстаивал точку зрения, что страх зависит только от сексуальности и любовных стремлений, т. е. от либидо. Агрессию и страх агрессии он описал гораздо позже.

Описанные мной каннибальские страхи были подробно исследованы еще в 1924 г. Абрахамом, хотя главным образом на основе либидинозных компонентов. Я уже писал, что агрессия может выражать стремление отделиться. Разумеется, опыт отделения не удается либо затрудняется, если ребенка слишком долго кормили грудью и у него остается зависимость от материнской груди. Неотведенная агрессия (переживания отделения) овладевает «Я», вызывая чувство беспомощности. Проективные механизмы, описанные Мелани Кляйн, часто тогда являются единственным, однако патологическим выходом. Когда ребенок научился ходить и затем обучается владеть своим телом и общаться с окружающими людьми, появляются новые формы страха. При научении отделять себя от собственных продуктов у ребенка возникают страхи что-либо утратить и страхи, что продуцируемое им может неблагоприятно повлиять на окружающий мир. Вначале возникают связанные со стыдом страхи не быть воспринятым всерьез, не вызвать к себе уважения или вообще оказаться отвергнутым за то, что делаешь, говоришь и думаешь. Затем из этого развивается выраженный страх вины, столь характерный для всех депрессивных настроений. Этими чувствами вины старательно манипулируют в некоторых семьях, терпя соперничество, чтобы спровоцировать у другого чувства вины.

Эриксон (Erikson, 1966) полагает, что стыд возникает там, где нарушается автономия, а чувство вины — там, где пресекается инициатива. Вероятно, эти два окрашенных страхом переживания в дальнейшем удастся разграничить более точно.

В фазе, когда происходит усвоение социальной структуры, мы наблюдаем также и борьбу за власть; этим много занимался

Адлер. Возникает страх перед властью того, кто волюнтаристски ею пользуется и тем самым может причинить другому вред, обидеть или унизить. Отсюда возникает также страх самому злоупотребить властью и страх перед собственной беспомощностью или утратой власти, которые описаны еще Фрейдом.

Другой формой манипуляции является истерическая демонстрация чувства страха с тем, чтобы добиться понимания и сочувствия от окружающих. Если подобное поведение преобладает в общей картине болезни, мы говорим об истерическом страхе.

Формой страха, которая часто используется в качестве термина, является страх кастрации. При этом, однако, чаще всего имеют в виду старые нянькины сказки, которыми нагоняли страх на детей: «Не будешь слушаться, придет черный человек и отрежет тебе писюльку!» К сожалению, внушение страха остается излюбленным способом воспитания. Мичерлих (Mitscherlich, 1970) называет его методом запугивания. В результате воспитанные подобным образом дети в дальнейшей жизни сами применяют метод запугивания, чтобы проявить агрессию. Говоря о страхе кастрации, обычно имеют в виду только страхи в сфере сексуальности. Однако в моей практике подобное ограничение оказалось непригодным. Эта форма страха распространена повсеместно и соответствует знакомым каждому чувствам недостаточности, страхам собственной неполноценности,

Если в развитии не удается достичь сознательного отделения от собственного продукта, если человек остается настолько внутренне связан со своим продуктом, что у него возникает чувство: все что происходит с его продуктом, происходит и с ним самим, тогда возникает тот страх, который мы и называем страхом кастрации. Чувство, что ты на что-то способен, оказывается перед угрозой; самооценка повышается и понижается в зависимости от похвалы и упрека; человек ощущает себя зависимым и постоянно существует угроза чувству собственной значимости. Этот страх кастрации может снизить работоспособность, равно как и способность к любви. Человек живет в постоянном страхе оказаться отверженным в своей потребности в любви.

Если между ребенком и матерью (или отцом) происходила ожесточенная борьба за власть, чувство неполноценности может стать таким сильным, что в процессе развития многие важные способности оказываются подавленными. В этом случае имеет место своего рода духовная кастрация или духовная импотенция.

Фрейд описывает эдипов комплекс, переживание первосцены и страх кастрации в качестве постоянно наблюдаемых феноменов, определяющих конфликты ребенка в ходе его развития (Rangell, 1973). Они составляют основу нашего человеческого становления и означают освобождение от первичной элементарной симбиотической любви к матери, преодоление конфликта, вызванного необходимостью выбирать между потребностью в групповых (трехсторонних) отношениях и индивидуальными желаниями, а также формирование самооценки, включая возникающие впечатления и представления о генитальности, хотя она пока еще не может быть задействована и должна быть спроецирована в будущее. Применительно к страху кастрации это означает: ребенок тяжело страдает от обиды, что он не может использовать свои гениталии подобно взрослым. Некоторые люди вовсе не могут преодолеть этого без посторонней помощи и продолжают вести себя в соответствии с идеалом неполноценности (чего я только не свершу, когда вырасту большой!) вместо того, чтобы постараться действительно чего-то достичь.

Если подобные страхи кастрации переносятся на внешний объект или явление, возникают типичные фобии. Под фобией мы понимаем страх не справиться с определенной ситуацией, перейти улицу, повстречать собаку или лошадь, страх нечистот, страх оказаться в запертой комнате и т. п. Здесь речь идет о феноменах навязчивости. Фобии представляют собой симптомы навязчивости и возникают так же, как и последние.

В психологии различают страх и тревогу: страх относится к известным опасностям, тревога — к неясным. Следовательно, фобия — это страх перед чем-то определенным, но не тем, чего человек боится внешне. Настоящей опасностью может быть, к примеру, инцестуозное желание или страх разоблачения этого желания.

При фобии опасность проецируется на символический объект. Также и страхи экзаменов представляют собой подобные фобии. Как уже отмечалось, здесь (в основном) речь идет о страхе перед новой ступенью в развитии. Экзамены в большинстве случаев подобны обрядам инициации, тем обрядам посвящения мальчиков в группу мужчин, когда их запугивают и причиняют разного рода боль, а они должны все вытерпеть. Эти действия активизируют прежний страх кастрации или, иначе говоря, чувство зависимости при конфронтации со взрослыми (сохраняющими благодаря этому свой авторитет), по отношению к которым собственными силами и способностями занять достойную позицию невозможно.

Фенихель (Fenichel, 1966) цитирует десяток авторов, писавших об этой взаимосвязи, причем статья Задгера, по его мнению, заслуживает быть прочитанной и сегодня. Просто удивительно, сколь немногие авторы становятся и продолжают оставаться известными, тогда как остальные целиком предаются забвению.

Эритрофобия, или страх покраснеть, основана на неуверенности в самом себе и подразумевает или означает зачастую нечто гораздо большее, нежели просто боязнь покраснеть. Но она может также представлять собой и чисто истерический симптом, выражая в таком случае сексуальные фантазии, возникающие при взгляде на другого человека или его взгляде. То же самое относится и к болезненному волнению перед публичным выступлением, которое во многом похоже на страх экзаменов и является фобическим, но может быть также не просто истерическим симптомом, а проявлением базального нарушения, затрагивающего всю личность.

Из этого становится понятным, насколько могут варьироваться психические или психотерапевтические диагнозы как в литературе, так и на практике. В зависимости от того, на каких явлениях делается основной акцент, легко может измениться и классификация. Например, существует целый ряд исследований, в которых показано, что со сменой главного врача меняется также и частота определенных диагнозов, хотя состав пациентов никак не изменился.

Особо следует здесь подчеркнуть, что и в литературе, и на практике диагнозы истерия страха, невроз страха и фобия используются совершенно по-разному. Я предпочитаю говорить о неврозе страха, когда в картине болезни преобладает скрытый страх, особенно при разного рода физических нарушениях. Об истерии страха я говорю тогда, когда страх бессознательно вызывает удовольствие и поэтому истерически демонстрируется, и именно этот процесс полностью определяет картину болезни. И наоборот, как уже отмечалось, я говорю о фобии, когда для страха имеется известный, но при этом спроецированный объект. Как раз выражение «истерия страха» используется в старой литературе без строгого определения, например, у Фенихеля — как синоним фобии. Наконец следует еще сказать, что все эти формы страха имеют место также при психозах, маниях, перверсиях, психосоматических заболеваниях и прочих расстройствах, однако в этих случаях они, как правило, включены в общую картину болезни.

Во всех описанных формах страха является очевидным, как функционирует и приносит пользу предупреждений об опасности сигнал, который, однако, может использоваться не по назначению и стать причиной болезни. Страх может привести и ко многим другим последствиям.

Всякий раз, когда взаимосвязь, приведшая к возникновению страха, остается бессознательной, возникает страх без видимой причины. В таком случае мы говорим о свободно плавающих страхах. Часто таким «просто» страхом является невротический страх. Могут возникать также и обусловленные страхом соматические осложнения, при этом само чувство страха может оставаться бессознательным, как это особенно часто бывает при так называемых вегетативных расстройствах (Eicke, 1973).

Может возникнуть беспокойство или неуверенность общего характера, но может произойти и сверхкомпенсация, следствием которой являются подчеркнуто дерзкая манера себя вести и поиск опасностей. Подобное поведение надо рассматривать как бегство вперед, тогда как сдерживание контактов означает уход в себя, бегство в улиточью раковину. Если страх переживается с удовольствием, возникает состояние, которое англичанин назы-

вает *thrill;* под этим подразумевается удовольствие от преодоления вызывающей страх ситуации (как, например, у альпинистов, канатоходцев и др.). Следствием страха может быть, однако, и возникновение защитных реакций, препятствующих проникновению неприятного чувства в сознание. И наконец, может возникнуть страх перед страхом, но это уже болезненный феномен.

Чем осознаннее страх и представление об опасностях, тем лучше функционирует психика; чем менее осознаны страх и опасности, тем более страх выступает в качестве патогенного фактора, и наконец, когда бессознательная часть оказывается слишком велика, страх оборачивается болезнью.

Поскольку никакое психическое развитие не может происходить без страхов, а каждый человек подвержен расстройствам, каждому приходится в жизни сталкиваться не только со страхами перед реальными опасностями, но и с невротическими ирреальными страхами. Поэтому в нашей жизни необходимо научиться в той или иной мере с ними управляться.

П. Тиллих

Бытие, небытие и тревога

Онтология тревоги[1]

<...> Прежде всего о природе тревоги можно утверждать следующее: тревога — это состояние, в котором бытие осознает возможность своего небытия. То же самое утверждение: Бытие, небытие и тревога, — в более полной форме звучало бы так:

[1] Печатается по: *Тиллих П.* Избранное; Теология культуры / Пер. с англ. — М.: Юрист, 1995. — С. 27, 30—32, 48—58. По мнению П. Тиллиха, теология культуры призвана выявить конкретный религиозный опыт, находящийся в основе культуры во всех ее проявлениях. В книгу вошли наиболее значительные работы, в том числе и «Мужество быть», в которой автор предлагает свое понимание природы тревоги и пути ее преодоления.

тревога — это экзистенциальное осознание небытия. Определение «экзистенциальный» указывает здесь на то, что тревогу порождает вовсе не абстрактное знание о небытии, но осознание того, что небытие составляет часть собственного бытия человека. Тревогу порождает не мысль о том, что все имеет преходящий характер, и даже не переживание смерти близких, а воздействие всего этого на постоянное, но скрытое осознание неизбежности нашей смерти. Тревога — это конечность, переживаемая человеком как его собственная конечность. Такова врожденная тревога, свойственная человеку как человеку и — некоторым образом — всем живым существам. Это тревога небытия, осознание собственной конечности как конечности.

Взаимозависимость страха и тревоги

Тревога и страх имеют общую онтологическую основу, но на самом деле они различны. Это общеизвестный факт, но о нем уже столько было сказано, что это может вызвать обратную реакцию, направленную против не только некоторых преувеличений, но и истинного различия. Страх, в отличие от тревоги, имеет определенный объект (в нем сходятся многие исследователи); этот объект можно встретить, проанализировать, побороть, вытерпеть. Человек может воздействовать на этот объект и, воздействуя на него, соучаствовать в нем — пусть даже формой соучастия становится борьба. Таким образом, человек может принять этот объект внутрь своего самоутверждения. Мужество может встретить любой объект страха именно потому, что он объект, а это делает возможным соучастие. Мужество может принять в себя страх, вызванный любым определенным объектом, потому что этот объект, каким бы страшным он ни был, одной своей гранью соучаствует в нас, а мы — через эту грань — соучаствуем в нем. Можно сформулировать это следующим образом: до тех пор пока существует «объект» страха, любовь (в смысле «соучастие») способна победить страх.

Но с тревогой все обстоит иначе, так как у тревоги нет объекта, а точнее — выразим это при помощи парадокса — ее объект

представляет собой отрицание любого объекта. Именно поэтому соучастие, борьба и любовь по отношению к этому объекту невозможны. Человек, охваченный тревогой, до тех пор пока это чистая тревога, полностью ей предоставлен и лишен всякой опоры. Беспомощность, возникающую в состоянии тревоги, можно наблюдать как у животных, так и у человека. Она выражается в дезориентации, неадекватных реакциях, отсутствии «интенциональности» (т. е. связи с осмысленными содержаниями знания или воли). Такое необычное поведение вызвано тем, что отсутствует объект, на котором мог бы сосредоточиться субъект, находящийся в состоянии тревоги. Единственный объект — это сама угроза, а не источник угрозы, потому что источник угрозы — «ничто».

Однако возникает вопрос: разве это угрозное «ничто» не есть неизвестная, неопределенная возможность действительной угрозы? Разве тревога не прекращается в тот момент, когда появляется какой-то известный объект страха? В таком случае тревога была бы страхом перед неизвестным. Но такое объяснение тревоги недостаточно. Ведь существует бесчисленное множество областей неизвестного (у каждого человека они разные), воспринимаемых без всякой тревоги. Дело в том, что неизвестное, порождающее тревогу, есть неизвестное особого рода. Оно по самой своей природе не может стать известным, ибо оно есть небытие.

Страх и тревога различимы, но неразделимы. Они имманентно присущи друг другу. Жало страха — тревога, а тревога стремится стать страхом. Страх — это боязнь чего-либо, например страдания, отвержения личностью или группой, утраты чего-то или кого-то, момента смерти. Но перед лицом угрозы, которой полны эти явления, человек боится не самого отрицания, которое эти явления в себе несут, его тревожит то, что, возможно, скрывается за этим отрицанием. Яркий пример — и нечто большее, чем просто пример, — это страх смерти. В той мере, в какой это «страх», его объект — предчувствие смертельного заболевания или несчастного случая, предсмертных страданий и утраты всего. Но в той мере, в какой это «тревога», ее объект — абсолютная неизвестность со-

стояния «после смерти», небытие, которое останется небытием, даже если наполнить его образами из нашего нынешнего опыта. Предвидение того, что, может быть, поджидает нас за порогом смерти и превращает в трусов, описанное в монологе Гамлета «Быть или не быть», страшно не конкретным содержанием, а своей способностью символизировать угрозу небытия — того, что религия называет «вечной смертью». Символы ада у Данте порождают тревогу не своей объективной образностью, а потому, что они выражают то «ничто», сила которого переживается в тревоге вины. Мужество, основанное на соучастии и любви, могло бы встретить каждую из описанных в «Аде» ситуаций. Но смысл в том, что это невозможно; иными словами, они суть не реальные ситуации, а символы безобъективности, небытия.

Страх смерти вносит элемент тревоги в любой другой вид страха. Тревога, на которую не повлиял страх перед конкретным объектом, тревога во всей своей наготе — это всегда тревога предельного небытия. На первый взгляд, тревога — это болезненно переживаемая неспособность справиться с угрозой, заключающейся в определенной ситуации. Однако более тщательный анализ показывает, что тревога по поводу любой определенной ситуации подразумевает тревогу по поводу человеческой ситуации как таковой. Именно тревога неспособности сохранить собственное бытие лежит в основе всякого страха и создает страшное в страхе. Поэтому в тот момент, когда душой человека овладевая «голая тревога», прежние объекты страха перестают быть определенными объектами. Они оказываются тем, чем они отчасти были раньше, а именно симптомами основополагающей тревоги человека. Как таковые они уже неуязвимы, даже если вести против них самую мужественную борьбу.

Эта ситуация вынуждает субъекта в состоянии тревоги строго определять объекты страха. Тревога стремится превратиться в страх, так как мужество способно его встретить. Конечное существо неспособно терпеть голую тревогу более одного мгновения. Те, кто пережил подобные моменты, — например мистики, прозревшие «ночь души», или Лютер, охваченный

отчаянием из-за приступов демонического, или Ницше-Заратустра, испытавший «великое отвращение», — поведали о невообразимом ужасе голой тревоги. Избавиться от этого ужаса обычно помогает превращение тревоги в страх перед чем-либо, неважно, перед чем. Человеческая душа — это не только фабрика идолов (как заметил Кальвин), это также фабрика страха: первая нужна для того, чтобы скрыться от Бога, вторая — чтобы скрыться от тревоги. Между этими двумя способностями человеческой души существует взаимосвязь. Ведь встреча с Богом, который на самом деле есть Бог, означает также встречу с абсолютной угрозой небытия. «Голый абсолют» (воспользуемся выражением Лютера) порождает «голую тревогу», а она означает прекращение всякого конечного самоутверждения и не может быть объектом страха и мужества. Но в пределе всякие попытки преобразовать тревогу в страх тщетны. Устранить основополагающую тревогу конечного бытия, вызванную угрозой небытия, невозможно. Эта тревога присуща самому существованию.

Природа патологической тревоги

Мы рассмотрели три формы экзистенциальной тревоги — тревоги, данной вместе с самим существованием человека. Неэкзистенциальная тревога, следствие случайных происшествий в человеческой жизни, упоминалась лишь мимоходом. Теперь пора рассмотреть ее систематически. Разумеется, онтология тревоги и мужества, представленная в этой книге, не может претендовать на то, чтобы предложить психотерапевтическую теорию невротической тревоги. Сегодня обсуждается множество таких теорий; некоторые ведущие психотерапевты, и прежде всего сам Фрейд, создали разные интерпретации тревоги. Однако у всех этих теорий есть общий знаменатель: тревога — это осознание неразрешенных конфликтов между структурными элементами личности. Это могут быть конфликты между бессознательными влечениями и вытесняющими их нормами, конфликты между разными влечениями, стремящимися завладеть центром личности, конфликты между воображаемыми ми-

рами и опытом реального мира, конфликты между стремлением к величию и совершенству и опытом собственной ничтожности и несовершенства, конфликты между желанием быть принятым людьми, обществом или Вселенной и опытом отверженности, конфликт между волей быть и невыносимым, как представляется, бременем бытия, пробуждающим явное или скрытое желание «не быть». Все эти конфликты — бессознательные, подсознательные или сознательные, будь то непризнанные или признанные, дают о себе знать в кратковременных или продолжительных состояниях тревоги.

Как правило, основополагающим считается какое-либо одно из этих объяснений тревоги. Практики и теоретики психоанализа пытаются найти основополагающую тревогу не в сфере культуры, а в сфере психического. Однако, как кажется, большинству этих попыток недостает критерия для различения между основным и производным. Каждое из этих объяснений указывает на реальные симптомы и основополагающие структуры. Но так как изучаемый материал очень разнообразен, то выделение одной из его частей в качестве наиболее важной, как правило, оказывается неубедительным. И это не единственная причина того, что психотерапевтическая теория тревоги, несмотря на все ее блестящие идеи, оказалась несостоятельной. Другая причина — отсутствие четкого различения между экзистенциальной и патологической тревогой; а также между главными формами экзистенциальной тревоги. Глубинная психология сама по себе не в состоянии провести такие различия, ибо это задача онтологии. Всю совокупность психологического и социологического материала можно переработать в последовательную и всеобъемлющую теорию тревоги лишь в свете онтологического понимания человеческой природы.

Патологическая тревога — это вид экзистенциальной тревоги, возникающий в особых условиях. Характер этих условий зависит от того, как тревога соотносится с самоутверждением и мужеством. Мы уже видели, что тревога стремится стать страхом, чтобы обрести объект, с которым может справиться мужество. Оно не устраняет тревогу: тревога экзистенциальна, и ее невозможно устранить. Однако мужество принимает тревогу небытия в себя.

Мужество — это самоутверждение «вопреки», а именно вопреки небытию. Тот, кто действует мужественно, принимает в своем самоутверждении тревогу небытия на себя. Оба эти предлога, «в» и «на», употребляются метафорически и указывают на то, что тревога есть элемент единой структуры самоутверждения, а именно тот элемент, который придает самоутверждению характер «вопреки» и превращает его в мужество. Тревога толкает нас к мужеству, так как альтернативой мужеству может быть лишь отчаяние. Мужество противостоит отчаянию, принимая тревогу в себя.

Такой подход дает нам ключ к пониманию патологической тревоги. Если человек неспособен мужественно принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, укрывшись в неврозе. Он по-прежнему утверждает себя, но уже в ограниченной области. «Невроз — это способ избавиться от небытия, избавившись от бытия». В невротическом состоянии самоутверждение не отсутствует; напротив, оно может быть очень сильным и подчеркнутым. Однако утверждающее себя «Я» — это редуцированное «Я». Некоторые или даже многие из его потенций не допускаются к актуализации, ибо актуализация бытия подразумевает принятие небытия и его тревоги. Тот, кто не способен к мощному самоутверждению вопреки тревоге небытия, вынужден довольствоваться ослабленным, редуцированным самоутверждением. Человек в этом случае утверждает нечто меньшее, чем свое сущностное или потенциальное бытие. Он жертвует частью своих потенций для того, чтобы спасти оставшееся. Эта схема объясняет двойственность характера невротика. Невротик более чувствителен к угрозе небытия, чем нормальный человек. А так как небытие приоткрывает тайну бытия, то невротик может оказаться более творческой личностью, чем нормальный человек. Характерная для его самоутверждения ограниченная экстенсивность может быть сбалансирована большей интенсивностью, однако эта интенсивность концентрируется в одной точке, что ведет к искаженному отношению к реальности в ее целостности. Даже если патологическая тревога приобретает психотические черты, моменты творчества тем не менее возможны. Такого рода примеров достаточно в жизни творческих людей. То же самое показы-

вают эпизоды с бесноватыми в Новом Завете: люди, опустившиеся гораздо ниже уровня нормальности, способны па прозрения, недоступные обычным людям и даже ученикам Иисуса. Глубокая тревога, вызванная присутствием Иисуса, открывает им его мессианство в самом начале его служения. История культуры доказывает, что невротическая тревога то и дело прорывается через преграды обыкновенного самоутверждения и обнажает такие уровни реальности, которые, как правило, скрыты от глаз.

Однако тогда напрашивается вопрос: не является ли обычное самоутверждение нормального человека даже более ограниченным, чем патологическое самоутверждение невротика, и, в таком случае, не является ли состояние патологической тревоги обыкновенным состоянием человека? Часто говорят о том, что элементы невроза свойственны каждому и что различие между больной душой и здоровой имеет лишь количественный характер. В подтверждение этой теории часто указывают на психосоматический характер большинства заболеваний и на то, что болезнь в какой-то мере присутствует даже в самом здоровом организме. В той мере, в какой психосоматическая корреляция обоснованна, она позволяет сделать вывод о присутствии болезненных элементов и в здоровой душе. Вот в чем вопрос: можно ли выработать понятийно четкое различие между невротическим и нормальным состоянием души, хотя в реальности есть множество промежуточных случаев?

Различие между невротической и здоровой (хотя потенциально тоже невротической) личностью состоит в следующем: невротическая личность, более чуткая к небытию и, следовательно, обладающая более глубокой тревогой, предпочитает фиксированный, но в то же время ограниченный и нереалистический тип самоутверждения. Можно сказать, что самоутверждение такой личности — это замок, в который она удалилась и который при помощи всевозможных средств психологического сопротивления она охраняет от всякого воздействия, будь то воздействие со стороны самой реальности или со стороны психоаналитика. Такое сопротивление не лишено некоторой инстинктивной мудрости. Невротик осознает, что существует опасность возникно-

вения ситуации, в которой его нереалистическое самоутверждение потерпит крах, и тогда «никакое» реалистическое самоутверждение не заменит его. А это грозит либо тем, что у него разовьется новый невроз, использующий более совершенные механизмы защиты, либо тем, что после краха своего ограниченного самоутверждения он впадает в безграничное отчаяние.

В случае обычного самоутверждения нормального человека ситуация совершенно иная. Такое самоутверждение тоже фрагментарно. Нормальный человек мужественно справляется с конкретными объектами страха и тем самым предохраняет себя от экстремальных ситуаций. Обычно он не осознает, что небытие и тревога присутствуют в глубине его личности. Однако его фрагментарное самоутверждение не фиксировано и не защищено от неодолимой угрозы тревоги. Обычный человек приспособлен к гораздо более широким областям реальности, чем невротик. Он превосходит невротика в экстенсивности, но ему недостает интенсивности, которая может сделать невротика творческой личностью. Тревога не побуждает нормального человека создавать воображаемые миры. Он утверждает себя в единстве с теми частями реальности, которые ему встречаются и которые не обладают определенными очертаниями. Именно поэтому этот человек по сравнению с невротиком здоров. Невротик болен и нуждается в лечении, ибо он находится в конфликте с реальностью. В таком конфликте реальность, проникающая внутрь воображаемого им мира, огражденного стенами замка, постоянно травмирует его. Ограниченное и фиксированное самоутверждение невротика охраняет его от невыносимого давления тревоги, но в то же время разрушает, обращая его против реальности, а реальность — против него и вновь вызывая невыносимый приступ тревоги. Патологическая тревога, несмотря на ее творческие потенции, болезненна и опасна. От нее можно излечиться, приняв ее в мужество быть, которое одновременно экстенсивно и интенсивно.

Однако самоутверждение нормального человека может стать невротическим: это происходит, когда реальность, к которой он ранее приспособился, изменяется и возникает угроза тому фрагментарному мужеству, которое позволяло ему справляться с при-

вычными объектами страха. Если такое случается — а в критические периоды истории это случается часто, — самоутверждение становится патологическим. Опасности, таящиеся в изменениях, неизвестность грядущего, тьма будущего превращают нормального человека в фанатичного защитника существующего порядка. Он защищает его с той же жестокостью, с какой невротик защищает замок своего воображаемого мира. Он утрачивает относительную открытость к реальности, он испытывает непостижимую глубину тревоги. Но если он оказывается неспособен принять эту тревогу в свое самоутверждение, то его тревога превращается в невроз. Этим объясняется возникновение массовых неврозов: как правило, это происходит на закате эпох. В эти периоды экзистенциальная и невротическая тревоги переплетаются до такой степени, что историки и психоаналитики не могут четко их разграничить. Например, в какой момент тревога осуждения, которая лежит в основе аскетизма, становится патологической? Всегда ли тревога демонического имеет невротический или даже психотический характер? В какой мере описание тягот человеческой ситуации у современных экзистенциалистов вызвано невротической тревогой?

Тревога, религия и медицина

Эти вопросы заставляют нас обратиться к проблеме лечения — предмету неутихающих споров между медиками и теологами. Врачи, особенно психотерапевты и психоаналитики, часто настаивают на том, что лечение тревоги — это исключительно их задача, ибо всякая тревога имеет патологическую природу. Лечение направлено на то, чтобы вообще устранить тревогу, ведь тревога — это заболевание, имеющее главным образом психосоматический и лишь иногда чисто психический характер. Любые формы тревоги излечимы, и в силу того, что тревога не имеет онотологической основы, экзистенциальной тревоги не существует. Из этого делается вывод, согласно которому медицинский подход и медицинская помощь — единственный путь к обретению мужества быть; лишь медицина способна излечивать. И хотя число врачей и психотерапевтов, которые отстаивают эту крайнюю позицию, постоянно

уменьшается, она важна с теоретической точки зрения. Ведь эта позиция подразумевает определенное понимание человеческой природы, которое ее сторонникам приходится сформулировать в явном виде, вопреки их позитивистской нелюбви к онтологии. Психиатр, который утверждает, что тревога всегда патологична, не может отрицать, что потенциально болезнь присутствует в самой природе человека. Он должен объяснить, почему в каждом человеке есть конечность, сомнение и вина. Психиатр должен, исходя из своей предпосылки, объяснить универсальность тревоги. Он не может обойти вопрос о человеческой природе, потому что в своей профессиональной деятельности не может не проводить различие между здоровьем и болезнью, между экзистенциальной и патологической тревогой. Вот почему врачи, и в особенности психотерапевты, все больше стремятся сотрудничать с философами и теологами. И вот почему на основе этого сотрудничества возникла практика психологической помощи, которая, как и всякая попытка синтеза, опасна и в то же время очень важна для будущего. Чтобы разработать собственную теорию, медицина нуждается в учении о человеке; но без постоянного сотрудничества со всеми науками, для которых человек — главный предмет изучения, медицина не получит учения о человеке. Цель медицины — помочь человеку решить некоторые из его экзистенциальных проблем, а именно те из них, что обычно называют болезнями. Но медицина не может помочь человеку без постоянного взаимодействия с другими областями знания, цель которых — помочь человеку в его качестве человека. Учения о человеке и помощи человеку основаны на многоплановом взаимодействии. Лишь таким образом возможно понять и актуализировать силу бытия человека, его сущностное самоутверждение, его мужество быть.

Теология и пасторская деятельность сталкиваются с той же проблемой, что теоретическая и практическая медицина. Они предполагают некое учение о человеке и, следовательно, онтологию. Именно поэтому теология на протяжении своей истории почти всегда обращалась за помощью к философии, несмотря на частные возражения против этого со стороны теологов и верующих (эти возражения аналогичны тем, что эмпирическая медицина вы-

двигает против философов медицины). Порой бегство от философии оказывалось вполне успешным, но в том, что касается учения о человеке, оно было явно неудачным. Таким образом, в своем понимании человеческого существования теология и медицина неизбежно следовали за философией, порой осознанно, порой — нет. Следуя за философией, они сближаются друг с другом, пусть даже в своем понимании человека они движутся в противоположных направлениях. Сегодня и теологи, и врачи понимают это и все, что из этого следует в теории и на практике. Теологи и пасторы стремятся сотрудничать с медиками, в результате чего возникают различные формы стихийного или постоянного взаимодействия. Однако отсутствие онтологического анализа тревоги и четкого различия между экзистенциальной и патологической тревогой не позволяет многим пасторам и теологам, а также врачам и психотерапевтам участвовать в такого рода совместной работе. Если они не видят разницы между экзистенциальной и патологической тревогой, то они не склонны рассматривать невротическую тревогу так же, как они рассматривают соматическое заболевание, а именно как объект медицинской помощи. Но если пастор проповедует предельное мужество (т. е. мужество веры) человеку, который патологически фиксируется на ограниченном самоутверждении, то содержание этой проповеди либо наталкивается на непреклонное сопротивление, либо — что еще хуже — принимается в замок самозащиты и становится еще одним способом избежать встречи с реальностью. С точки зрения реалистичного самоутверждения религиозное рвение часто приходится воспринимать с некоторым подозрением. Ведь нередко мужество быть, создаваемое религией, есть не более чем желание человека ограничить собственное бытие и закрепить это ограничение властью религии. И даже если религия не подталкивает человека к патологическому самоограничению или не поддерживает такое самоограничение прямо, она способна ограничить открытость человека к реальности, прежде всего к реальности самого себя. Так религия может поддерживать и усиливать потенциально невротическое состояние. Пастор должен осознавать эти опасности и понимать, что в таких случаях нужна помощь врача или психотерапевта.

Из нашего онтологического анализа можно вывести ряд принципов, которые помогут в совместной работе теологов и врачей, имеющих дело с тревогой. Вот основополагающий принцип: экзистенциальная тревога в своих трех главных формах не касается врача в его «качестве» врача, хотя он должен иметь о ней ясное представление; и наоборот, невротическая тревога во всех своих формах не касается пастора в его «качестве» пастора, хотя он должен иметь о ней ясное представление. Духовник ставит вопрос о таком мужестве быть, которое устраняет невротическую тревогу. Но, как показал наш онтологический анализ, невротическая тревога — это неспособность принять экзистенциальную тревогу на себя. Следовательно, задача духовника включает в себя также и задачу врача. Однако ни одна из этих задач не связана исключительно с теми, кто выполняет ее профессионально. Врач, особенно психотерапевт, косвенным образом может передать пациенту мужество быть и способность принять экзистенциальную тревогу на себя. Поступая таким образом, он не становится духовником и никогда не должен пытаться заменить духовника, но он может способствовать предельному самоутверждению пациента, выполняя тем самым задачу духовника. И наоборот, духовник или кто-либо другой может оказать медицинскую помощь. При этом он не становится врачом, и ни один духовник в своем «качестве» духовника не должен стремиться им стать, хотя он может обладать способностью исцелять как душу, так и тело и содействовать устранению невротической тревоги.

Если применить этот основополагающий принцип к трем главным формам экзистенциальной тревоги, то можно вывести и другие принципы. Тревога судьбы и смерти порождает непатологическое стремление к надежности. Целые области цивилизации служат тому, чтобы обезопасить человека от ударов судьбы и смерти. Человек понимает, что абсолютная и окончательная надежность невозможна. Он также понимает, что жизнь снова и снова требует от него мужества частично или даже целиком отказаться от надежности ради полного самоутверждения. Однако он пытается максимально ограничить власть судьбы и угрозы смерти. Патологическая тревога судьбы и смерти толкает к та-

кой надежности, которая сравнима с надежностью тюремного заключения. Человек, живущий в этой тюрьме, не способен уйти от надежности, созданной за счет ограничений, которые он сам на себя наложил. Однако эти ограничения не основаны на полноценном осознании реальности. Поэтому надежность невротика нереалистична. Он боится того, чего не следует бояться, и считает надежным то, что ненадежно. Тревога, которую он неспособен принять на себя, порождает образы, не имеющие никакого основания в реальности; однако эта тревога не реагирует на то, чего действительно следует опасаться. Это значит, что человек стремится убежать от частных опасностей, хотя они едва ли реальны, и подавляет в себе осознание неизбежной смерти, хотя это и есть постоянно присутствующая реальность. «Замещенный страх» есть следствие патологической формы тревоги судьбы и смерти.

Та же структура присуща патологическим формам тревоги вины и осуждения. Обычная экзистенциальная тревога вины побуждает личность к попыткам избежать тревоги (обычно называемой нечистой совестью), избегая вины. Нравственная самодисциплина и обычаи должны создать нравственное совершенство, хотя человек по-прежнему осознает, что эти средства не позволяют устранить несовершенство, которое задано самой экзистенциальной ситуацией человека, его отчуждением от своего истинного бытия. Невротическая тревога стремится к тому же самому, но только ограниченным, фиксированным и нереалистическим способом. Тревожное ощущение собственной вины, страх почувствовать себя осужденным настолько сильны, что делают почти невозможными ответственные решения и любой вид нравственного действия. Но полностью избежать решений и действий невозможно, и поэтому они сводятся к минимуму, однако этот минимум воспринимается как само совершенство, а та сфера, в которой эти решения и действия осуществляются, защищается от любых побуждений выйти за ее пределы. Отрыв от реальности и в этом случае ведет к тому, что сознание виды смещается, становится «замещенным». Невротик, сделавший мораль средством своей самозащиты, видит вину там, где ее нет вовсе, либо там, где она имеет косвенный характер. А осознание

реальной вины и то самоосуждение, которое тождественно экзистенциальному самоотчуждению человека, подавляются, ибо мужество, которое могло бы принять их в себя, отсутствует.

Патологические формы тревоги пустоты и отсутствия смысла обнаруживают те же особенности. Экзистенциальная тревога сомнения побуждает личность создавать себе уверенность за счет тех систем смысла, которые опираются на традицию и авторитет. Такие способы создания и сохранения уверенности уменьшают тревогу вопреки тому элементу сомнения, который задан конечной природой человеческой духовности, и вопреки той угрозе отсутствия смысла, которая задана отчуждением человека. Невротическая тревога строит тесный замок уверенности, который можно защищать и который действительно защищается с крайним упорством. В этом замкнутом пространстве способность человека спрашивать не допускается к актуализации; а если возникает опасность ее актуализации за счет вопросов, задаваемых извне, то невротик защищается фанатическим отвержением вопроса. Однако замок не подвергаемой сомнению уверенности построен не на скальпе реальности. Неспособность невротика к полноте встречи с реальностью делает его сомнения, как и его уверенность, нереалистичными. И его сомнение, и его уверенность — «замещенные», они направлены не туда, куда следует.

Невротик сомневается в том, что практически несомненно; он проявляет уверенность там, где уместнее было бы сомневаться. И самое главное, невротик не допускает вопроса о смысле во всем его универсальном и радикальном значении. Конечно, сам этот вопрос — в нем, ибо этот вопрос присутствует в каждом человеке как человеке в условиях экзистенциального отчуждения. Но невротик не может допустить этот вопрос, ведь он не обладает мужеством принять на себя тревогу пустоты или сомнения и отсутствия смысла.

Анализ патологической тревоги в ее соотношении с экзистенциальной тревогой выявил следующие принципы:

1. Экзистенциальная тревога имеет онтологический характер, ее невозможно устранить, а мужество быть должно принять ее на себя.

2. Патологическая тревога есть следствие неудачной попытки «Я» принять тревогу на себя.

3. Патологическая тревога ведет к самоутверждению, имеющему ограниченную, фиксированную и нереалистическую основу, и к вынужденной защите этой основы.

4. Патологическая тревога, соотносясь с тревогой судьбы и смерти, порождает нереалистическую надежность; соотносясь с тревогой виды и осуждения — нереалистическое совершенство, соотносясь с тревогой сомнения и отсутствия смысла — нереалистическую уверенность.

5. Патологическая тревога, если она диагностирована, становится объектом врачебной помощи, экзистенциальная тревога — объект помощи духовника. Нельзя сказать, что врач или священник действует только строго в соответствии со своей профессиональной функцией: пастор может оказаться целителем, а психотерапевт — духовником, и каждый человек может стать и тем и другим для своего «ближнего». Однако не следует смешивать эти две функции, а членам этих профессий не следует пытаться подменить друг друга. Их общая задача — помочь людям достичь полного самоутверждения, обрести мужество быть.

Н. Д. Левитов

Психическое состояние беспокойства, тревоги[1]

Среди различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, довольно большое внимание уделяется состоянию, обозначаемому па английском языке термином *anxiety,* иногда *anxiousness.* На русский язык значение этого термина переводится как «беспокойство», «тревога». Другие его значения — «сильное желание», «тоска», «озабочен-

[1] Печатается по: Вопросы психологии. — 1969. — №1. — С. 131—137.

ность». Первое значение наиболее адекватно английскому термину, поэтому в дальнейшем мы будем говорить о психическом состоянии беспокойства, тревоги (условно обозначим его БТ).

В 1926 г. З. Фрейд выпустил в свет монографию «Торможения, симптомы, беспокойства», в которой впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги. Он охарактеризовал это состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Но такая характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

В современной литературе интерпретация БТ как эмоционального состояния является господствующей, причем чаще всего это состояние сближается с эмоцией страха.

Так, один из первых исследователей БТ в США Маурер определял это состояние как условный страх, т. е. страх, вызываемый не безусловным, а условным устрашающим раздражителем.

Д. Льюис в книге «Научные принципы психологии» определяет БТ как форму невротической реакции, которая заключает в себе условный страх. При этом он различает БТ «связанное», вызываемое определенными внешними объектами, и «разлитое», вызываемое внутренними стимулами, сохраняющееся в течение длительного времени.

Б. Босселмен в категорической форме утверждает, что симптомотология состояния БТ идентична с реакцией страха.

Дон Байрн, давая обзор исследовательских работ по проблеме БТ, указывает, что часто психологи определяют данное явление именно как эмоциональное состояние с генерализованным чувством страха. Он приводит и другие мнения психологов, согласно которым БТ относится не к эмоции страха, а к области мотивации. Однако Дон Байрн не сообщает об основаниях для противопоставления эмоционального состояния мотивации и сам в резюмирующей части главы о БТ рассматривает это явление как эмоциональное состояние, что, конечно, не исключает значения как мотива, побуждающего к деятельности.

Определяя состояние БТ, американские психологи обычно

подчеркивают в нем антиципацию возможностей неприятности и тем самым опасения, как бы она не произошла.

<...> Несмотря на большое число исследований, в понимании БТ зарубежными психологами имеется много неясностей. Эти неясности привели некоторых авторов к весьма скептическим заключениям.

Так, Сэрбин полагает, что термин *anxiety* изжил себя и, пока он не имеет точного определения, лучше его в науке не применять.

К сходному выводу приходит и Д. Льюис. Он утверждает, что «понятие *anxiety* само находится под ударом, и существует возможность, что когда-нибудь в будущем без него обойдутся».

Несмотря на то что эти скептические голоса не останавливают усилий исследователей БТ, теоретическое освещение данной проблемы остается недостаточным.

Необходимо установить некоторые общие положения, относящиеся как к психологической характеристике БТ, так и к вызывающим это состояние причинам. Эти положения вытекают как из научных исследований БТ, так и из жизненных наблюдений.

Прежде всего надо подчеркнуть, что речь идет не просто о реакции или мотивации, а именно о психическом состоянии, которое хотя и выражается в своеобразии как реакций, так и мотивов, но полностью к ним не сводится. Как и всякое психическое состояние, БТ сложно и только условно, по преобладающему в нем компоненту, может быть охарактеризовано как эмоциональное состояние. Поэтому так важно учитывать особенности как ситуаций, провоцирующих это состояние, так и его внешних и внутренних проявлений, в том числе переживаний, которые могут существенным образом влиять на поведение.

Несомненно, что во многих состояниях БТ значительное место занимает страх в форме опасения, но было бы неправильным, как это некоторые делают, считать БТ и страх синонимами. Прежде всего бывают состояния БТ, в которых страх отсутствует или занимает незначительное место.

Например, человек переживает беспокойство, когда частые телефонные звонки мешают ему сосредоточиться на работе. В этом беспокойстве страха нет, если не допускать произвольной

интерпретации, объясняющей беспокойство страхом или опасением не выполнить работу. Также и беспокойство, нетерпеливое ожидание вовсе не должно обязательно сопровождаться боязнью, что ожидаемое не произойдет. Здесь в психическом состоянии на первый план выступает именно нетерпеливость, досада. Не характеризуется страхом и беспокойство как подражание окружающим беспокойным людям.

Но и в тех многочисленных БТ, где страх в той или другой форме и степени переживается, он специфичен. В каждом БТ перед экзаменом имеется страх, но в одних случаях он так доминирует, что лучше прямо говорить о состоянии страха, иногда принимающего форму паники, а в других случаях страх имеет форму относительно спокойного опасения.

В отличие от термина «беспокойство», в термине «тревога» акцентируется компонент страха, и потому тревогу можно отнести к своеобразной форме страха. Однако и в тревоге очень заметны переживания беспокойства как нарушение покоя, волнение, смятение. В таком смысле следует, например, понимать выражения А. С. Пушкина: «О если б голос мой умел сердца тревожить!», «Британской музы небылицы тревожат сон отроковицы», «Мой покой бесовское мечтанье тревожило».

Состояние БТ вызывается также изменениями в условиях жизни, в привычной деятельности, нарушением динамического стереотипа. И. П. Павлов считал, что при ломке динамического стереотипа возникают отрицательные эмоции, к которым, несомненно, мы можем отнести и БТ.

В экспериментальных ситуациях неожиданное изменение условий вызывает у испытуемых такое состояние, которое часто приводит к замедлению или качественному ухудшению выполнения работы. Если принять во внимание интроспективные показания, то в этом состоянии имеются такие компоненты, как недоумение, удивление, беспокойство. Изменения условий несколько озадачивают испытуемых, нарушают уже выработавшуюся у них установку, и это их в какой-то мере тревожит.

Известно, что при появлении постороннего человека в лаборатории И. П. Павлова у собак наблюдалось внешнее тормо-

жение: замедлялась выработка условных рефлексов, а иногда возникали беспорядочные хаотические реакции.

Явления ошибки также переживаются субъективно как БТ. Это подтверждается опытами по рефлекторной методике с людьми, прежде всего с детьми.

БТ при изменениях условий, ломке стереотипа всегда содержит в себе боязнь антиципируемых неприятностей, но когда человек расстается с привычной для него обстановкой, БТ переживается несколько иначе, в ней заметно выступает грусть, вызванная расставанием с тем, к чему человек привык.

Состояние БТ одной из своих причин имеет действие раздражителя, условно связанного с неприятностью, угрозой. В этом состоянии в качестве его компонента выступает чувство опасения или страха.

Значение антиципации неприятности, угрозы хорошо иллюстрируется на примере мнительных людей. Эти люди часто остро и обычно неадекватно объективному положению беспокоятся за свое здоровье, постоянно переживают тревогу, преувеличивая возможность заболеть или серьезность имеющегося у них заболевания. Боязнь заболеть как выражение состояния БТ возникает и у людей, не отличающихся мнительностью. Например, во время эпидемии человеку естественно переживать беспокойство, и потому он принимает предупредительные меры.

Иногда состояние БТ вызывается антиципацией воображаемой неприятности или угрозы. Такое состояние нередко переживают и учащиеся, хорошо подготовленные к ответу, — они волнуются, представляя возможную неприятность. Мнительность проявляется не только в связи с возможностью заболеть, но и в связи с возможностью какой-либо другой, часто воображаемой неприятности. В несколько утрированной форме такая мнительность характерна для чеховского Беликова — «человека в футляре» с его типичным: «Как бы чего не вышло».

Было бы неправильно БТ, вызываемое антиципацией неприятности, угрозы, считать всегда отрицательным состоянием.

Ученый антиципирует возможные возражения, критику. Чем более он видит недостаточность своего материала и своей аргу-

ментации, тем острее он данное состояние переживает, конечно, не доходя до такого страха, который дезорганизует деятельность.

Состояние БТ может также порождаться отсрочкой, задержкой в появлении ожидаемого объекта или действия.

Жизненные наблюдения дают много примеров провоцирования БД отсрочкой подкрепления. Когда ребенку обещают что-либо для него приятное, например какой-нибудь подарок, и отсрочивают исполнение обещания, то ребенок обыкновенно томится в ожидании, беспокоясь, а вдруг он обещанного не получит.

<...> Как мы видим, нарушители спокойствия, порождающие БТ, разнообразны. Соответственно этому БТ можно определить как психическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражающееся в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях.

<...> Необходимо строго различать БТ как психическое состояние и как более или менее устойчивую черту характера. Проводившиеся исследования в значительной степени посвящены БТ как черте пли проявлению личности, характера. Однако в решении проблемы места БТ в структуре и формировании личности остается много неясного.

Так, данные факторного анализа пока противоречивы и мало способствуют решению проблемы.

Кэттел пришел к выводу, что существует отдельный фактор «черты-состояния» БТ, который может быть измерен анкетами и тестами и который отличается от стресса и нервозности. Кэттел связывает БТ с целым рядом других факторов, обозначаемых им с использованием фрейдистской терминологии. Эти факторы: «слабость его», «страх перед лишениями», «давление» и др. (бессознательных влечений), «застенчивость», «параноидальность», «недостаток интеграции» и «сопротивление сублимации». Вряд ли сопоставление БТ с этими факторами может многое дать, тем более что сам Кэттел не совсем уверен в решении вопроса: являются ли эти факторы причинами БТ или БТ — причиной этих факторов.

В списке из 13 факторов темперамента, которые выделили Гилфорд и Циммерман, есть фактор спокойствие—нервозность, выделенный этими авторами, но фактор депрессии одним из своих проявлений также имеет беспокойство.

Тэрстон, переработав данные работы Мура, в которой основное внимание сосредоточено на синдроме «замедленность—депрессивность» и не упоминается БТ, выделил БТ как особый фактор.

Айзенк, изучая патологические случаи, выделил два параметра: невротизм—психотизм и экстравертность—интровертность. К характерным чертам психостении и интровертности Айзенк отнес эмоциональную неустойчивость, одним из проявлений которой является *anxiety.*

То, что БТ свидетельствует (особенно в патологических случаях) об эмоциональной неустойчивости, не подлежит сомнению, но следует еще проверить вывод Айзенка о нехарактерности эмоциональной неустойчивости, а вместе с нею и БТ для экстравертированных.

В исследовании Индлера, Ханта и Розенцвейга найдены три показателя тревожности *(anxiousness).* Первый — психическое состояние по данным самонаблюдения, второй — физиологические компоненты, третий — реакции самозащиты.

Среди 21 фактора личности, которые выделили Кэттел и Саундерс, есть и фактор «тревожность», который проявляется в большой впечатлительности при затруднениях, обостренном чувстве вины и недооценке себя, высоком уровне напряжения.

На основании исследований по методу факторного анализа можно сделать тот общий вывод, что БТ может быть как отдельным фактором, так и проявлением другого фактора, например эмоциональной неустойчивости или депрессии. Вероятно, результаты были бы более убедительными, если бы факторному анализу предшествовало обстоятельное научное описание БТ в различных его вариантах, и если бы была резче проведена грань между нормальными и патологическими случаями.

В каком соотношении находится БТ с физиологическими и психологическими компонентами личности? Как и в какой

мере состояние БТ выражается в свойствах корковых процессов, которые кладутся в основу различных типов высшей нервной деятельности?

На одной из клинических сред возникла при обсуждении состояния больного психастенией дискуссия между А. Н. Пахомовым и И. П. Павловым. А. Н. Пахомов высказал предположение, что больной чрезмерно «заряжен», перенасыщен энергией, в результате чего произошло переключение эмоционального фонда на неправильный путь. И. П. Павлов иначе истолковал состояние больного. «Тут просто тревожное состояние, мы и собак видим таких слабых. Какой же это перезаряд? Это тревожное хаотическое состояние и далее: «Это вовсе не проявление силы, а есть проявление неуравновешенности, выскакивание этих движений (беспорядочных у больного. — *Н. Л.).* Эмоция всегда имеет определенный характер, направленный в одну сторону: гнев, трусость, страх, а это хаотическое состояние и больше ничего». «Раздражительная слабость, кто же это не знает? Это вовсе не сила».

Павлов обратил внимание на то», что больной непременно думает о всякой «пустяковине», как ее нужно понимать, что из этого выйдет и т. д. «Очевидно, постоянно через вторую сигнальную систему все это идет». У больного однообразное состояние «в этом дурацком думанье».

В приведенных высказываниях Павлова обращают на себя внимание следующие моменты. Тревожное состояние — показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов. В этом состоянии на первый план выступает вторая сигнальная система, разобщенная с первой, и в результате этого, если пользоваться терминологией Павлова, «словесного буйства» возникает «дурацкое думанье», постоянная настороженность.

На другой клинической среде Павлов приводит пример из собственной жизни, когда он как-то утром должен был встать и одеться так, чтобы не разбудить спящего в той же комнате другого человека: «Представьте себе, до сих пор, когда расчесываю волосы, я получаю сильное ощущение, не могу отделаться от мысли, что другой это тоже слышит».

<...> Если сближать БТ со страхом, то это состояние должно

рассматриваться в своей физиологической природе как тормозное. Из ряда недвусмысленных высказываний Павлова по этому вопросу приведем одно. «Несомненно, что физиологическая основа страха есть торможение. Значит, во всем динамическом ряду — страх и боязнь, это будут все различные степени и маленькие вариации тормозного процесса».

Немало проведено исследований по коррелированию БТ с тестами на интеллект. Результаты этих исследований противоречивы, но можно установить в них преобладающую тенденцию: БТ или совсем не коррелирует с тестами на интеллект, или коррелирует отрицательно, но эта корреляция незначительна. Для суждения о соотношении БТ со специальными способностями никаких научных данных нет.

Если БТ рассматривать в характерологическом плане, то возможно большое число индивидуальных вариантов, которые в самой общей форме мы представляем в такой схеме:

БТ — черта характера.

I. Положительная.

А. Адекватность раздражителям.

Б. Самоконтроль.

В. «Культурные» формы реакции.

Г. Отсутствие «вязкости», легкое изживание БТ.

II. Отрицательная.

А. Неадекватность раздражителя.

Б. Ослабление самоконтроля.

В. Резкие, аффективные формы реакции.

Г. «Вязкость».

Далее следует различать БТ в зависимости от широты круга вызывающих это состояние объектов. Одни люди беспокоятся, тревожатся по разным случаям, эти люди как бы всегда «настроены» на такое состояние, а другие люди его переживают только в отношении определенных объектов или в определенных ситуациях. Например, есть люди вообще-то спокойные, но остро переживающие БТ при изменении жизненных условий или когда приходится выступать на собраниях.

Когда, далее, ставится вопрос о роли БТ в формировании

личности, то часто он решается односторонне. Многие авторы, как, например, Сэлливен, Кэттел и Шэйер, Блэйк и Мултон, склонны рассматривать БТ как показатель неприспособленности человека к среде. Действительно, некоторые, и особенно патологические, формы БТ, чаще входящие в более сложные симптомокомплексы, свидетельствуют о неспособности или неумении человека адекватно реагировать на объекты и ситуации. БТ, как выше указывалось, имеет отрицательное значение именно в тех случаях, когда оно неадекватно объектам и ситуациям, имеет такие формы, которые свидетельствуют о потере самоконтроля, и плохо изживаются. Во всяком случае, взгляд психолога ФРГ И. Мюллера на БТ как на состояние, всегда дезорганизующее сознание и деятельность, противоречит фактам.

БТ даже в тех случаях, когда означает недостаток приспособления к среде, далеко не всегда является патологическим явлением. Так, в частности, смотрит на этот вопрос автор книги «Психологическое приспособление» Л. Кроу, в которой есть глава, посвященная роли БТ в приспособлении к жизни. Бисселмен в книге «Неврозы и психозы» говорит, что БТ состояние не обязательно психопатическое. Оно может быть даже положительным явлением, показателем близости к сердцу того дела, которому человек служит.

Для дальнейшего изучения роли БТ в структуре и динамике личности необходимо обратиться (помимо использованных) к монографическому методу. Он позволит на небольшом числе лиц проводить длительное наблюдение, опросы и эксперименты с учетом всех жизненных условий, в которых БТ формируется или как эпизодическое состояние, или как черта характера.

Имеются перспективы для постановки вопроса о БТ в плане возрастной и педагогической, а также социальной психологии.

Ч. Спилбергер

Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги[1]

Многозначность в понимании тревоги как психического явления проистекает, по-видимому, из того факта, что различные исследователи используют термин «тревога» в различных значениях. Комментируя недостаточную согласованность в описаниях тревоги, Эпштейн приводит старинную индийскую притчу: каждый из мудрых, но слепых индусов представлял слона по-своему, так как касался только определенной, ограниченной части тела животного.

Возвращаясь к проблеме тревоги, можно сказать: достигнуть согласия в определении этого понятия гораздо труднее, чем слепцам представить слона. Достаточно сказать, что исследователи слона говорили на одном языке, а исследователи тревоги часто используют совершенно различную терминологию в своих работах.

Тревога как состояние и как свойство. Во вводной главе к сборнику «Тревога и поведение» (Спилбергер, 1966) мы предположили, что основной причиной многозначности и семантической неопределенности в концепциях тревоги является то, что термин используется, как правило, в двух основных значениях, которые взаимосвязаны, но относятся все-таки к совершенно различным понятиям. Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны — активацией

[1] Печатается по: Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 12—24. В сборнике рассматривается одна из самых актуальных проблем спорта — проблема стресса и тревоги. Впервые в издании подобного рода проблема исследуется с трех позиций: теоретической, методологической и прикладной.

автономной нервной системы. Состояние тревоги (СТ) возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид.

Термин «тревога» или, точнее, «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность, как черта, или личностная тревожность (ЛТ), не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникают состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью, например невротическая личность, склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Следовательно, индивиды с высоким уровнем тревожности более подвержены влиянию стресса и склонны переживать состояния тревоги большей интенсивности и значительно чаще, чем индивиды с низким уровнем тревожности.

Существует ряд достаточно разработанных концепций тревоги как состояния.

В обзоре исследований тревоги Филлипс, Мартин и Майерс отмечают, что результаты многих работ противоречат друг другу. Тем не менее, заключают эти авторы, важным пунктом теоретического сходства исследований тревоги является положение о том, что тревога вызывается той или иной формой стресса. Значительно меньше согласия между исследователями в определении стресса, описания характера реакций тревоги и природы механизмов, опосредующих тревогу и вызывающих ее стрессовые стимулы.

Филлипс с соавторами отмечают также, что концептуальное различие между тревогой как переходящим эмоциональным состоянием и как относительно устойчивой чертой личности, по-видимому, является конструктивным. Такое различие было введено Кэттеллом и Шейсром (1961), и с тех пор этому аспекту

проблемы уделяется все большее внимание. Разделение тревоги как состояния и как свойства наиболее отчетливо выражено в работах Кэттелла и Спилбергера. Однако каждый из них реализует несколько отличный от другого подход к концептуализации и измерению соответствующих переменных. Это же различение тревоги как свойства и как состояния занимает центральное место в работах И. Г. Сэразона; предэкзаменационная тревожность отражает индивидуальные различия в склонности субъекта испытывать тревогу в ситуации оценки, экзамена.

Подразумеваемое в неявном виде разграничение тревоги как свойства и как состояния можно заметить и в гипотезе Бека о том, что индивидуальные различия в чувствительности к стрессу являются важным фактором в развитии психосоматических симптомов. По Беку, длительные психофизические реакции, связанные с состояниями тревоги, у тех лиц, которые склонны отвечать на стрессовые факторы состоянием тревоги, несомненно, могут вести к развитию психосоматических расстройств.

Основное внимание в работах Изарда направлено на пояснение природы эмоциональных реакций, вызываемых различными видами стресса. При этом используются различные критерии тревоги и других эмоциональных состояний. Эпштейн и Лазарус исследовали влияние лабораторных и реальных стрессов на процесс, связующий состояние тревоги с вызывающими его стрессовыми стимулами. И хотя Изард, Эпштейн и Лазарус в целом не акцентируют внимания на значении индивидуальных различий в выраженности личностной тревожности при активизация тревоги как эмоционального состояния, в их работах явно признается значение разделения тревоги как свойства и как состояния для исследования проблемы.

Можно еще раз подчеркнуть: исследователи тревоги едины во мнении о том, что именно стресс порождает состояние тревоги; кроме того, можно отметить все большее согласие в том, что в активации тревоги (впрочем, как и других эмоциональных состояний) решающую роль играют когнитивные факторы. Когнитивные оценки опасности, по-видимому, являются первым звеном в возникновении состояния тревоги, а когнитив-

ная переоценка определяет интенсивность таких состояний и их устойчивость во времени.

Хотя в настоящее время имеется ряд общих точек в концепциях тревоги, а теоретическая и методическая оснащенность исследований в этой области возрастает, еще рано ожидать значительной интеграции в теории и исследовательской стратегии изучения тревоги.

Основной трудностью в оценке исследования является то, что большинство исследователей определяют тревогу как сложный личностный процесс с множественными компонентами. Каждый исследователь стремится учесть те аспекты или компоненты, которые вытекают из его теоретических построений. Попытаемся уяснить концепцию тревоги как процесса в связи с различением тревоги как свойства и тревоги как состояния.

Тревога как эмоциональный процесс. Сейчас становится очевидно, что с концептуальным различением тревоги как преходящего состояния и свойства личности, или личностной диспозиции, следует связать понимание тревоги как процесса. В рамках этой концепции тревога рассматривается как последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных форм стресса. Этот процесс может быть вызван внешним стрессовым раздражителем или некоторым внутренним источником, интерпретируемым субъектом как опасный или угрожающий. Когнитивная оценка опасности влечет за собой состояние тревоги или возрастание наличного уровня интенсивности этого состояния. Таким образом, состояние тревоги включено в структуру общего процесса тревоги, а концепция тревоги как процесса должны включать следующие во времени компоненты:

стресс — восприятие угрозы — состояние тревоги.

Поскольку возрастание состояния тревоги переживается индивидом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих

перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов типа избегания, выводящих индивида из ситуации, вызывающей тревогу.

Если же возможности преодолеть или избежать стресс не существует, включаются механизмы психологической защиты, функция которых состоит в уменьшении состояния тревоги. Эти механизмы: подавление, отрицание, проекция и др. — искажают восприятие стимула, вызывающего тревогу. Итак, состояние тревоги влечет за собой такую последовательность реакций:

> состояние тревоги — когнитивная переоценка — механизмы перекрытия, избегания или психологической защиты.

Процессуальные определения страха и тревоги. Чтобы понимание тревоги как процесса стало более ясным, разберем традиционное различение страха и тревоги. Термин «страх» используется обычно для описания процесса, включающего эмоциональную реакцию, связанную с антиципацией определенного ущерба вследствие реальной объективной опасности, присутствующей во внешнем окружении.

Определяющей характеристикой страха является то, что интенсивность эмоциональной реакции пропорциональна величине опасности, вызывающей ее. Термин «тревога» традиционно используется для описания эмоциональной реакции, которая обычно рассматривается как «беспредметная», потому что стимулы или условия, порождающие ее, неизвестны. Особенностью тревоги является то, что интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. Таким образом, понятия страха и тревоги относятся к эмоциональным реакциям или состояниям, которые вызываются различными процессами.

Хотя оба понятия связаны с описанием и объяснением определенных видов эмоциональных реакций, проблема выявления и сопоставления особенностей реакций, которые характеризуют соответствующие эмоциональные состояния, до настоящего времени не привлекала достаточного внимания исследователей. Действительно, чаще всего предполагается, что состояние страха и тревоги идентичны, и возникает мнение, что основное раз-

личие между ними обусловливается источником стресса и процессами, которые их порождают. Поэтому, когда страх и тревога различаются именно таким образом, эти понятия оказываются значимыми только при применении конкретных методов, дающих информацию одновременно по эмоциональному состоянию, его источнику и когнитивным структурам, опосредующим их.

Эпштейн предполагает, что если эмоциональные состояния, соответствующие страху и тревоге, идентичны, то «лучше было бы использовать одно слово, отмечая при этом, при необходимости, известна или неизвестна соответствующая объективная реальность». Можно согласиться с тем, что концептуальное различение тревоги и страха практически ничего не дает, если при этом не разделяются специфические характеристики реакций, вплетенные в ткань соответствующих состояний. Парадоксально, но в традиционных определениях страха и тревоги специфические особенности соответствующих реакций не учитываются; это происходит, видимо, из-за того, что основное внимание в этих традиционных определениях сконцентрировано почти полностью на стимулах, порождающих соответствующие состояния.

Процессуальное определение невротической тревоги. В концепции невротической тревоги Фрейда можно найти определение тревоги как процесса. В понятие «объективная тревога», являющееся, по существу, синонимом понятия «страх», включена реальная ситуация опасности во внешнем мире; эта ситуация воспринимается индивидом как угрожающая, а восприятие опасности порождает эмоциональную реакцию, пропорциональную по интенсивности внешней опасности.

Невротическая тревога отличается от объективной тем, что источник опасности находится скорее во внутреннем, чем во внешнем мире. Источник этой опасности, по Фрейду — сексуальные и агрессивные влечения, которые были подавлены в детстве. Таким образом, выражение невротической тревоги включает следующую цепь психических проявлений:

внутренние импульсы — внешняя опасность (наказание) — объективная тревога — подавление — частичная ломка от по-

давления — производные от внутренних импульсов — восприятие угрозы — невротическая тревога.

Если отвлечься от специфики фрейдовского различения между объективной и невротической тревогой, становится очевидным, что главное различие между этими понятиями основано на предположении о различных компонентах процессов, которые порождают их. Конечно, использование различных терминов и понятий для обозначения различных процессов вполне законно; но если рассматривать тревогу как процесс, то нельзя решить вопрос, отличаются ли реакции, связанные с объективной тревогой, от соответствующих реакций, сопровождающих невротическую тревогу.

Различие между невротической тревогой как «беспредметной» эмоциональной реакцией и объективной тревогой, проявление которой пропорционально по интенсивности реальной опасности, связанной с вызывающими ее раздражителями, трудно, однако, принять в том виде, в котором оно сформулировано. Убедиться в правильности этого можно было бы только в том случае, если бы па основе соответствующей концепции стресса стало бы возможным объективно замерить отсутствие или присутствие стресса, а также его величину. Точно так же необходимо иметь определение стресса, в которое бы была включена субъективная оценка индивидом своего реального окружения.

Так, трудно отнести к невротической или объективной отчетливую реакцию тревоги человека, который только что съел тарелку прекрасного овощного супа. Если вдруг он услышал по радио информацию, на основании которой у него может возникнуть подозрение, что съеденный им суп был подвергнут воздействию радиации, нам станет понятным его эмоциональное состояние.

Другие процессуальные определения тревоги. Лазарус и Аверилл определяют тревогу как «эмоцию, основанную на оценке угрозы; эта оценка влечет за собой символические элементы, элементы антиципации и неопределенности... тревога возникает тогда, когда когнитивные системы затрудняют для личности полноценные отношения с внешним миром». Это определение тревоги дает нам представление о комплексном процессе, вклю-

чающем: стресс, когнитивную оценку угрозы, последующую переоценку, механизмы перекрытия, преодоления стресса и эмоциональную (стрессовую) реакцию. Процесс характеризуют определенные поведенческие и физиологические проявления. Однако доминирующими являются когнитивные компоненты.

Процессуальные определения тревоги предлагают также Эпштейн и Мандлер. По Эпштейну, тревога возникает из процесса, в котором активация порождается некоторыми формами угрозы и не может быть направлена по тем или иным причинам на соответствующее действие. По Мандлеру, тревога является следствием процесса, в котором нарушены организованный план или последовательность поведенческих действий, что влечет за собой состояние дистресса и активации, а также беспокойства и беспомощности, если индивид не имеет при этом соответствующего ситуационно значимого замещающего поведения для завершения нарушенной последовательности действий.

Исследования явлений тревоги, несомненно, должны опираться на понимание тревоги как процесса, но сами процессуальные определения тревоги вызывают три значительные сложности. Первая проистекает из того, что процесс тревоги сам по себе достаточно сложен и включает ряд компонентов. Характерно, что те процессуальные компоненты, которые представляют интерес для теоретиков, включаются в их определения, а остальные, как правило, игнорируются. Во-вторых, большие трудности встречаются при сопоставлении и интеграции результатов исследований, основанных на процессуальных определениях тревоги, потому что каждый исследователь в свои определения включает различные компоненты процесса тревоги. И, наконец, третья сложность состоит в том, что привычная терминология становится все менее приемлемой для описания основных компонентов тревоги как процесса. Рассмотрим эту проблему более детально.

Терминология описания тревоги как процесса. Даже в тех случаях, когда исследователи включают одни и те же компоненты в процессуальные определения тревоги, они часто используют различные термины, определяющие эти компоненты. Конечно, теоретики должны иметь определенный диапазон интерпретации

в определениях тревоги в рамках концепции, как это традиционно принято в психологических разработках, но все же терминологические концепции в целом должны быть предпосылкой достижения соглашения в использовании дескриптивных структур, что совершенно необходимо в исследовании явлений тревоги.

Для иллюстрации этого положения рассмотрим термины «стресс» и «состояние тревоги». Основываясь на обширном обзоре исследований по тревоге и моторному поведению, Мартенс (1971) утверждает, что психологический стресс в соответствии с концепцией Кофи и Эппли (1964) представляет собой субстанциональный синоним понятия состояния тревоги по Спилбергеру. Карроп (1971) также приравнивает стресс к состоянию тревоги, ссылаясь на работу Лазаруса с соавторами (Лазарус, 1966; Лазарус, Оптон, 1966). В контексте рассмотрения тревоги как процесса, относя стресс и состояние тревоги к одним и тем же процессуальным компонентам, оба явления можно описать в рамках одной и той же концепции; при этом для обозначения понятия достаточно будет одного термина. Но не в этом дело. В стрессе и состоянии тревоги отражается фундаментальное различение между характеристиками тревоги как эмоционального состояния и стимулами, порождающими его (стрессами).

При описании тревоги как процесса существенным является не только отчетливое разделение понятий стресса и состояния тревоги, но и акцентирование внимания на понятии угрозы как психологической реальности (Спилбергер, 1971). В свое время мы предложили использовать термины «стресс» и «угроза» для обозначения различных аспектов временной последовательности событий, проявляющихся в состоянии тревоги. Понятие «стресс» должно использоваться для соотнесения с условиями-стимулами, порождающими стрессовую реакцию, с факторами, вызывающими эмоциональные реакции, а также с моторно-поведенческими и физиологическими изменениями. Стресс может пониматься также как промежуточная переменная и в собирательном смысле для отображения всей сферы исследования.

В этой статье термин «стресс» предлагается использовать для обозначения степени распространения или величины объ-

ективной опасности, связанной со свойствами раздражителя в данной ситуации. Иначе говоря, термин «стресс» должен использоваться исключительно для обозначения условий окружающей среды, которые характеризуются определенной степенью физической или психологической опасности. Эти условия могут иметь спонтанно возникающие вариации в реальных условиях, а также специальные контролируемые переменные в экспериментальных условиях. Такое определение стресса, очевидно, более ограниченно, но в то же время более точно, чем то, которое используется в настоящее время.

Ситуации, которые объективно признаются стрессовыми, большинство людей оценивают как угрожающие. Являются или не являются они таковыми для каждого отдельного индивида, это зависит только от субъективной оценки ситуации. Более того, ситуации, обычно относимые к нестрессовым, могут быть оценены субъектом как потенциально угрожающие.

Таким образом, в противоположность понятию «стресс», отражающему объективные свойства стимулов, характеризующих ситуацию, термин «угроза» должен использоваться для описания субъективной (феноменологической) оценки индивидом ситуации как заключающей в себе физическую или психологическую опасность для него. Несомненно, оценка ситуации в качестве опасной или угрожающей будет зависеть от индивидуальных различий в способностях, умениях, свойствах личности, а также от специфики личного опыта индивида в переживании подобных ситуаций.

Мы считаем, что термин «состояние тревоги» должен использоваться для отражения эмоционального состояния или определенной совокупности реакций, возникающих у индивида, воспринимающего ситуацию как личностно угрожающую, опасную, безотносительно к тому, присутствует или отсутствует в данной ситуации объективная опасность. Если индивид оценивает ситуацию как угрожающую, то, вероятно, он начнет переживать возрастание интенсивности состояния тревоги, представляющего собой негативное по окраске эмоциональное состояние, включающее чувство напряжения, опасения, беспокойства и сопровождаемое повышением активности автономной нервной системы.

Интенсивность и длительность состояния тревоги будет определяться величиной воспринимаемой угрозы, а также уверенностью в восприятии ситуации как угрожающей. Иначе говоря, состояние тревоги может быть определено наиболее полноценно на основе свойств составляющих его реакций.

Измерение тревоги: процессы тревоги как свойства и как состояния. В концепцию тревоги как процесса включаются понятия стресса, угрозы, состояния и свойства тревоги в качестве основных составляющих концепции. Развитие всеобъемлющей теории, объясняющей основные явления тревоги, должно начинаться с определения реакций, входящих в состояние тревоги. После того как эти характеристики определены концептуально, необходимо построить процедуру их измерения. Так как состояние тревоги — это психобиологическое образование, то в процедуру должны быть включены как физиологические, так и феноменологические, субъективно оцениваемые индикаторы.

В исследованиях состояния тревоги в наибольшей степени использовались различные критерии активности автономной нервной системы. Соответствующие данные отражены в обзорах Левитта (1967), Мак-Рейнолдса (1968), Маркса (1971). Если судить по числу работ, то наиболее распространенными критериями можно считать кожно-гальваническую реакцию (КГР) и изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В то же время используются такие показатели, как величина кровяного давления, электрическая активность мышц, температура поверхности тела и параметры дыхания.

Среди первых попыток выявить критерии состояния тревоги на основе самонаблюдения и самооценки можно выделить работы Хоулис (1961,1965), Кэттелла и Шейера (1961), Цукермана (1960). Достаточно распространенным в настоящее время методом выявления субъективных и феноменологических компонентов состояния тревоги является аффективный опросник Цукермана *(affect adjective check list).* Среди других методов можно упомянуть профиль настроений (POMS) (Мак-Нэйр, Лорр и Дропплмен, 1971), а также шкалу реактивной и личностной тревожности (Спилбергер, Горсан и Люшен, 1970). Эти ме-

тоды в настоящее время наиболее распространены среди тех, которые используются для оценки тревоги.

Разные люди по-разному склонны к тревоге, т. е. восприимчивости различных видов стресса. Поэтому всеобъемлющая теория тревоги должна включать в себя и понятие тревоги как личностной черты. Индивидуальные различия по личностной тревожности выводятся из частоты и интенсивности проявлений состояния тревоги во времени. Общие критерии свойства тревожности по опроснику Тейлора (1953) — шкале тревоги ИПАТ (Кэттелл и Шейер, 1963) и шкале реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) в большей степени коррелируют друг с другом. Эти методы предназначены для измерения склонности испытывать состояние тревоги в различных ситуациях, связанных с социальными взаимодействиями людей. Индивиды, характеризующиеся высокими показателями тревожности, более предрасположены испытывать повышение состояния тревоги в тех ситуациях, которые несут в себе угрозу для их самооценки: особенно в ситуациях межличностных отношений, в которых оценивается их личностная адекватность (Спилбергер, 1966,1971).

Шкалы предэкзаменационной тревожности коррелируют с оценками общей личностной тревожности и, по-видимому, отражают специфический тип тревожности как свойства. Поскольку индивиды, характеризующиеся высокими показателями по шкале предэкзаменационной тревожности, обычно ухудшают качество выполнения различных действий в ситуациях типа экзамена, можно считать, что эти шкалы измеряют индивидуальные различия в предрасположенности испытывать повышение состояния тревоги в ситуациях оценки личностной адекватности. В таких ситуациях, согласно Сэразону, индивиды с высокими показателями по шкале предэкзаменационной тревожности склонны проявлять персонализированные эгоцентричные реакции, которые создают помехи для адекватного поведения. Можно предположить, что эти эгокритические реакции стимулируют состояния тревоги, вызываемые, в свою очередь, высокой предэкзаменационной тревожностью при действии стресса.

В целом ситуационно-специфические критерии тревожности

как свойства являются более надежными в прогнозе возникновения и возрастания состояния тревоги в определенных видах стрессовых ситуаций, чем критерии общей личностной тревожности. Уровень предэкзаменационной тревожности, как было показано выше, более точно предсказывает ухудшение деятельности в ситуации экзамена, чем величина общей личностной тревожности. Аналогичным образом уровень личностной тревожности в специфических ситуациях типа дискуссий оказался лучшим показателем возрастания уровня состояния тревоги по сравнению с критерием общей тревожности (Лэмб, 1969). Таким образом, индивидуальные различия в склонности к проявлению состояния тревоги в значительной степени ситуативны, т. е. могут проявляться в одном классе ситуаций и не проявляться в другом.

В ряде исследований обнаружено, что предрасположенность к боязни относительно независима от тенденции к возрастанию состояния тревоги в присутствии физической опасности. Индивидуумы с невротическими синдромами характеризуются высокими показателями по личностной тревожности, но не отличаются от индивидуумов с низкими значениями по этому свойству, если оценивать их предрасположенность к угрозе физической опасности. Умеренные взаимосвязи обнаружены между показателями общей личностной тревоги и показателями, предназначенными для выявления индивидуальных различий в проявлениях тревоги в социально значимых стрессовых ситуациях (например, при публичных выступлениях или при выполнении тестов). Общим элементом, который, по-видимому, опосредует такого рода взаимосвязи, является фактор угрозы — «Я» или угроза самооценке (Ходжес и Феллинг, 1970; Спилбергер,1960,1971).

Другими важными переменными, которые должны учитываться в общей теории тревоги, являются: природа и величина стресса; когнитивные компоненты, включающие оценку и повторные переоценки стрессовой ситуации как угрожающей; механизмы перекрытия, преодоления стресса; поведение избегания и механизмы психологической защиты, направленные на снижение состояния тревоги и защиту личности от угрожающих стимулов. Как отмечалось ранее, некоторые теоретики стресса рассматривают эти переменные

в качестве составляющих тех фундаментальных аспектов тревоги, которые конституируют определение тревоги как процесса.

Нужно отметить, что в понимании тревоги как процесса имеется тенденция отвлечения от некоторых важных концептуальных проблем в исследованиях тревоги. В соответствующих определениях при этом смешиваются реакции тревоги с когнитивными факторами, опосредующими активацию состояния тревоги, и факторами, определяющими его интенсивность и устойчивость. Поскольку стрессовые ситуации могут вызывать самые различные факторы, а факторы угрозы интерпретируются сугубо индивидуально и субъективно, постольку индивидуально и субъективно (и в значительной степени ситуативно) содержание когнитивных оценок опасности. Следовательно, определения тревоги, в которых делается попытка учесть эти сложные изменяющиеся когнитивные оценки угрозы, будут ограничены в их генерализованности. Это, в свою очередь, вносит значительные трудности в проблему кросс-ситуативного измерения тревоги.

Концепции когнитивной оценки и переоценки, описанные Лазарусом и Авериллом, представляют собой существенный вклад в общее понимание тревоги как процесса. Эти компоненты не включаются в наше определение состояния тревоги, так как мы считаем, что когнитивные компоненты процесса тревоги должны концептуально отличаться от аффективных состояний в общей структуре процесса. Аффективные компоненты включают ощущения напряжения и опасения, а с физиологической стороны — активацию автономной нервной системы; именно эти эмоциональные компоненты образуют состояние тревоги. Прогресс в создании общей теории тревоги зависит от разработки соответствующих критериев тревоги как эмоционального состояния, а также способов измерения каждого компонента процесса тревоги.

Выводы и заключение. Развитие общей теории тревоги предполагает в первую очередь уяснение взаимосвязи между тремя различными пониманиями тревоги: тревога как преходящее состояние, тревога как сложный процесс, включающий компоненты стресса и угрозы, а также тревога (тревожность) как личностное свойство.

Исследование тревоги должно начинаться с точного определения особенностей реакций, характеризующих состояние тревоги. Субъективные (феноменологические) ощущения напряжения и опасения представляют собой основные черты тревоги как эмоционального состояния. Критерии активности автономной нервной системы также представляют собой существенные показатели физиологических сдвигов, проявляющихся в состоянии тревоги.

Состояние тревоги включено в сложный процесс. Понимание тревоги как процесса представляет собой теорию тревоги, в которой основной акцент делается на выделении фундаментальных компонентов процесса тревоги. Общая теория тревоги должна включать следующие основные понятия: стресс, угроза, состояние тревоги, когнитивная оценка и переоценка, механизмы психологической защиты, механизмы перекрытия и поведение избегания. В теорию тревоги должно включаться также понятие склонности к переживанию состояния тревоги, или, вернее, концептуальная система, относящаяся к индивидуальным различиям в предрасположении переживать состояние тревоги в различных типах стрессовых ситуаций.

Прогресс в исследовании тревоги в значительной степени зависит от терминологического согласия, способствующего лучшему пониманию исследователями описания тревоги как процесса. Терминологический аспект связан с разработкой терминов для описания физиологического, поведенческого и феноменологического аспектов тревоги. Чрезвычайно существенным является четкое различение между языком экспериментатора и языком субъекта при описании субъективного переживания тревоги. Термин «стресс» должен использоваться в связи с реальными опасностями в объективных ситуациях; в свою очередь, термин «угроза» скорее должен относиться к феноменологическому опыту субъекта. Наконец, непосредственную основу того, что обозначается как «состояние тревоги», представляют собой эмоциональные реакции, характеризующиеся ощущением напряжения и опасения и сопровождающиеся повышением активности автономной нервной системы.

Ж. Нюттен

Отрицательная мотивация: избегание объекта[1]

Как известно, основной принцип энергетической теории Фрейда состоит в том, что поведение вызывается и направляется тенденцией организма избегать или сдерживать нарастание стимуляции или напряжения. Эта мысль лежит в основе современных психологических концепций мотивации.

Движущей силой поведения является избегание неприятного, а не поиски удовольствия, согласно гедонистической теории. Вспомним также, что Фрейд говорил о принципе неудовольствия еще до того, как им был принят термин «принцип удовольствия». Понимание мотивации как избегания неприятного, тревоги или страха оказало глубокое влияние на теории личности и поведения. Некоторые психологи объясняют всякую мотивацию с помощью одной только тревожности. Так, Браун (1953), например, говорит, что стремление к обогащению следует объяснять не позитивным поиском желаемой вещи, а избеганием той тревожности, которую испытывает человек при отсутствии денег. Аналогичный взгляд высказывает Маурер (1952), который пришел к выводу, что чувство страха является единственной движущей силой поведения человека на уровне «Я».

Тревожность и приобретенная мотивация

Страх, или тревожность, как приобретенную мотивацию многие авторы изучали в терминах вторичного подкрепления. Сле-

[1] Печатается по: Экспериментальная психология / Ред.-сост. Поль Фресс и Жан Пиаже. — М.: Прогресс, 1975. — Вып.V. — С. 64—70. Выпуск посвящен наиболее трудным, но вместе с тем наиболее интересным психологическим проблемам: мотивации, эмоциям и личности. Каждая из проблем представлена в современной психологической литературе большим числом исследований — как экспериментальных, так и описательных.

дует прежде всего упомянуть классические эксперименты Уотсона и Райнера (1920) по выработке условных реакций страха. Более поздние авторы исследовали эту проблему в динамическом плане. Известно, что болезненный стимул вызывает врожденную реакцию избегания *(pain drive),* но какова мотивация поведения избегания ситуации, ассоциировавшейся ранее с болезненным стимулом (*avoidance learning*)? Поведение избегания вызывается приобретенной мотивацией *(acquired, secondary drive),* а именно мотивацией страха, или тревожности (которую следует отличать от тоски, имеющей скорее внутреннее происхождение). В работах Уорнера (1932), Маурера (1938,1940,1960) и Н.Миллера (1948, 1960) содержатся экспериментальные данные и различные истолкования этой проблемы.

А. *Эксперимент Миллера* (1948). Экспериментатор помещал крыс в клетку, состоящую из двух отделений. Внутренние стенки первого отделения были окрашены в белый цвет, пол был покрыт металлической решеткой; второе отделение было окрашено в черный цвет. Предварительный эксперимент показал, что у крыс не наблюдалось систематического предпочтения какого-либо отделения. Затем, пропуская ток через металлическую решетку, Миллер научил крыс бояться отделения, окрашенного в белый цвет. Крысы могли свободно проходить из белого отделения в черное, так как дверь была все время открыта. Крысы очень быстро перебегали в черное отделение. Этот этап эксперимента повторялся 10 раз, после чего крыс 5 раз помещали снова в белое отделение, и, хотя они не подвергались больше электрическому удару, они всякий раз быстро перебегали в черное отделение, как на предыдущей стадии эксперимента. Можно предположить, говорит Миллер, что крысы продолжают быстро убегать в другое отделение по привычке. Поэтому, для того чтобы определить, действительно ли крыса приобрела новый мотив, необходимо выяснить, может ли крыса усвоить новые привычки, имея в качестве мотивации страх перед этим отделением. С этой целью Миллер закрывал дверцу, ведущую из первого отделения во второе, причем открыть ее крыса могла, только опершись передними лапками на колесо и несколько повернув его. В начале этой новой фазы

эксперимента крыса, которой не удавалось убежать из первого отделения, выказывала очевидные признаки страха (мочеиспускание, дефекация, возбуждение), хотя она при этом не получала электрических ударов. Спустя какое-то время крыса случайно поворачивала колесо, и дверца открывалась. В последующих пробах (все время в отсутствие электрического удара) крыса все быстрее и быстрее поворачивала колесо до тех пор, пока экспериментатор не изменял еще раз условия эксперимента: поворот колеса переставал оказывать какое-либо воздействие на дверцу. Крыса снова оказывалась в состоянии возбуждения, в конце концов она нажимала на рычаг, расположенный на некотором расстоянии от колеса, дверца открывалась, и крыса могла перейти во второе отделение. Хотя ни в одной из последующих проб по-прежнему не применялся электрический ток, крыса постепенно переставала вращать колесо и с каждой пробой все быстрее нажимала на рычаг, усвоив, таким образом, во второй раз новый навык.

На основании этого эксперимента Миллер сделал вывод, что страх перед первым отделением действовал таким же точно образом, как если бы он был первичной потребностью (голодом или жаждой) в том смысле, что он заставлял крысу усваивать новые навыки. Это доказывает, говорит Миллер, что в данном случае мы имеем дело с истинной мотивацией, или побуждением *(drive),* и поскольку этот страх перед белым отделением является приобретенным, можно сказать, что страх является мотивацией или потребностью, которую можно приобрести в результате научения *(learnable drive).*

Что касается угасания нового приобретенного навыка, то Миллер показал, что у отдельных испытуемых оно происходит крайне медленно. Одна из его крыс, к примеру, продолжала совершенствоваться во вновь усвоенном навыке в ходе почти 200 проб без отрицательного подкрепления. Можно подумать, замечает Миллер, что «механизм» реакции становится, в соответствии с теорией функциональной автономии Вудвортса (1918) и Олпорта (1937), своим собственным мотивом. Однако дальнейшее продолжение опыта показывает, что в конце концов у всех испытуемых реакция все более замедляется и постепенно угасает.

Б. *Критика: проблема приобретенных потребностей.* По теории Халла и Миллера, крыса усваивает новый навык в силу того, что избегание первого отделения уменьшает потребность, в данном случае приобретенный страх. Однако, если в функциональном отношении приобретенный страх тождествен первичной потребности, то непонятно, почему реакция угасает. Действительно, тот факт, что ток больше не применялся, не отменяет, согласно этой гипотезе, эффекта подкрепления. Если же страх является приобретенной потребностью, то она будет уменьшаться после каждой реакции избегания, и, таким образом, следует ожидать, что реакция будет продолжаться непрерывно.

1. Эта трудность показывает нам основную слабость теории усвоения новых тенденций в результате вторичного подкрепления. Следует, видимо, рассматривать приобретенный страх не как потребность или тенденцию как таковую, а скорее как эмоциональную реакцию на ситуацию, выступающую в качестве сигнала. Истинной потребностью, которая не прекращает действовать и мотивировать поведение испытуемого в ситуации, когда крыса находится в белой клетке, является потребность избежать ожидаемого электрического удара, предвещаемого этим «сигналом». Благодаря прошлому опыту и предварительному научению белое отделение становится сигналом электрического удара. Такая интерпретация позволяет объяснить явление экспериментального угашения (интерпретацию Миллера см. в: Стивенс, 1960, p. 583).

2. Другое возражение против интерпретации Миллера было высказано Вудвортсом и Шломсбергом (1954, p. 675). Было замечено, что во всех экспериментах этого рода, как только животному удается найти средство, с помощью которого можно избежать угрожающей опасности, у него не наблюдается поведения страха и соответствующей мотивации. Все первоначальные эмоциональные реакции уступают место действиям, направленным исключительно на то, чтобы открыть дверь и перебежать в другое отделение, и осуществляемым спокойно и без страха (см. также Warner, 1932). С точки зрения бихевиориста, страх исчез, и это понятно, поскольку испытуемому не угрожает больше реальная

опасность. Действительно, он обладает эффективным средством, позволяющим вовремя избежать болезненного стимула, как только возникает предвещающая его ситуация. Нет необходимости, на наш взгляд, прибегать к потребности в безопасности, как это делают Вудвортс и Шлосберг в указанном месте, для объяснения того факта, что животное продолжает бежать в черное отделение, несмотря на то, что страх уже исчез. Можно допустить, что потребность избегать болезненного стимула продолжает действовать (до тех пор пока животное не усвоит, что сигнал не предвещает опасности), но поскольку животное не испытывает ни боли от стимула, ни угрозы опасной ситуации, оно не проявляет более эмоциональной реакции страха. Наиболее удовлетворительным объяснением всех фактов, установленных в этом эксперименте, кажется нам объяснение Толмена с помощью понятия «сигнал».

3. Что касается проблемы приобретенной мотивации, также затронутой в этом эксперименте Миллера, то необходимо подчеркнуть, что речь здесь идет не о развитии мотивации в смысле усвоения новых потребностей или тенденций, а о смещении, распространении существующей мотивации на новые объекты.

К. Изард

Страх и виды тревожности[1]

Страх рано или поздно испытывают все люди. Связанные с ним переживания легко воспроизводятся и могут прорываться в сознание в снах. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: живот-

[1] Печатается по: *Изард К.* Эмоции человека / Пер. с англ. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. — С. 313—320, 330—334. В монографии одного из крупнейших специалистов-психологов исследуются человеческие эмоции в непосредственной связи с познавательной деятельностью и деятельностью человека как неотъемлемой частью его сознания. Подробно рассматриваются важнейшие теории и эмпирические учения, касающиеся человеческих эмоций.

ные, а также человек иногда могут быть испуганы буквально до смерти.

Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мысли и поведение. С эволюционно-биологической точки зрения страх может усиливать социальные связи, включая «бегство за помощью» и коллективную защиту (Eibl-Eibesfeldt, 1971).

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях с тех пор как Фрейд (Freud, 1959) подчеркнул ее роль при неврозах. Этому представлению, однако, не хватает четкого широко принятого определения. Большинство определений склонны рассматривать тревожность как унитарное состояние и не улавливают ее сложности. Во второй части этой главы дается определение тревожности как сложной комбинации аффектов и аффективно-когнитивных структур, и, кроме того, приводится ряд исследований этого понятия.

Страх

В современных цивилизациях существует все более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, пожалуй, чаще, чем какая-либо другая фундаментальная эмоция. Обширные обзоры исследований, посвященных страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции (Bowlby, 1973; Gray, 1971; Lewis, Rosenblum, 1974; Rachman, 1974). Понимание страха не избавляет от опасных или пугающих ситуаций, но оно может обеспечить дополнительную меру контроля над этой неприятной эмоцией.

Активация страха

На нейрофизиологическом уровне страх вызывается довольно быстрым возрастанием нейронной активности. По Томкинсу (Tomkins, 1962), существуют три эмоции, связанные с возраста-

нием интенсивности: удивление-испуг, страх-ужас и интерес-возбуждение. Врожденная и приобретенная дифференциация этих трех эмоций подготавливает человека к любому значительному неожиданному возрастанию стимуляции. Наиболее неожиданные и резкие возрастания в интенсивности нейронной стимуляции активируют удивление-испуг. Несколько меньшее возрастание приводит к страху, еще менее неожиданное и резкое — к интересу.

В то же время дискуссия между Боулби (Bowlby, 1973) и Грэем (Gray, 1971) о врожденных детерминантах или «природных ключевых стимулах» страха показала, что в активации страха определенную роль играет не только уровень стимуляции, но и селективная активность рецепторных органов (Izard, 1971).

Безусловно, в эмоциях испуга, страха и интереса-возбуждения существуют частично перекрывающиеся компоненты. Тот факт, что между ними наблюдается неустойчивое равновесие, имеет важное значение для теорий и исследования тревожности. Мы вернемся к этому в дальнейшем.

Причины страха

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся сигналом опасности. Угроза, так же как и потенциальный ущерб, может быть как физической, так и психологической. Как указывает Боулби (Bowlby, 1973), причиной страха может быть либо присутствие чего-то угрожающего, либо отсутствие чего-то, что обеспечивает безопасность (таким объектом является, например, для ребенка мать). Как отметил Грэй (Gray, 1971), страх может быть вызван тем, что событие не происходит в ожидаемом месте или в ожидаемое время. Вызывает ли какое-то событие страх, зависит от контекста, в котором оно происходит (Sroufe, 1974), от индивидуальных различий в темпераменте или предрасположенностях (Kagan, 1974; Charlesworth, 1974) и от опыта и возраста индивида (Jersild, Holmes, 1935; Gray, 1971; Izard, 1971; Bowlby, 1973).

Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные. Страх может вызываться стра-

данием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами. Из-за частой распространенности страдания связь его со страхом вызывает неврозы «тревожности».

Причины страха могут быть разделены на четыре класса: а) внешние события или процессы, б) влечения и потребности, в) эмоции и г) когнитивные процессы субъекта. Причины, относящиеся к каждому из этих классов, могут быть врожденными или приобретенными.

Внешние процессы и события

Этот раздел будет посвящен главным классам событий, вызывающих страх или включающих нейронные процессы, активизирующие эту эмоцию.

1. Врожденные детерминанты. Рядом авторов были предложены классификации врожденных детерминант страха. Грэй (Gray, 1971) разделил все причины страха на четыре категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном взаимодействии. Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Грэй рассматривал недостаток стимуляции или отсутствие стимула в ожидаемом месте и во времени как определенный вид нового стимула. Любая ситуация или условие, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эволюционно-выработанными сигналами опасности. Примером причины этого класса может служить высота. Выражение гнева или угрозы иллюстрируют стимулы 4-й категории.

Боулби (Bowlby, 1973) выделил врожденные детерминанты страха, которые он называет «природными стимулами и их производными». Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Выступая против традиционной психоаналитической точки зрения, согласно которой в норме страх переживается

только при наличии реальной угрозы, Боулби пишет: «Тенденция испытывать страх при всех этих ситуациях, не являясь патологической или инфантильной, должна рассматриваться как естественная, тем более что в определенной степени она остается с человеком с детства и до старости и присуща также животным других видов» (Bowlby, 1973, p. 84). По Боулби, врожденные детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Это не является необходимой чертой приобретенных или культурных стимулов.

Стимулы страха, производные от природных, включают темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Два последних являются производными от природного стимула новизны, но их способность вызывать страх является функцией контекста, в котором они появляются (Sroufe, 1974). Страх темноты, по Боулби, может быть функцией комбинаций природных стимулов одиночества и незнакомости. Боязнь животных может быть комбинацией природных стимулов незнакомости и внезапного приближения (например, при приближении незнакомой собаки). Все эти производные причины, хотя и являются общими для всех людей, относительно больше подвержены влиянию культуры и контекста, в котором они появляются, чем природные.

Как Боулби так и другие авторы (Lewis, Rosenblum, 1974), показали, что природные стимулы страха связаны с возрастом, т. е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей (Bronson, 1974; Sroufe, 1974) показал, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые несколько месяцев жизни просто потому, что у ребенка еще не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6- и 9-месячным возрастом, и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими. Боязнь животных и темноты обычно не возникает в первый год-полтора, но наблюдается довольно регулярно у детей после 3 лет. В классическом исследовании возрастной динамики причин страха (Jersild, Holraes, 1935) было показано, что в возрасте от 1 до 6 лет постепенно уменьшается боязнь звуков и незнакомых предметов, боязнь животных достигает своего пика к 4 годам, потом уменьша-

ется, а страх перед воображаемыми ситуациями заметно усиливается с возрастом и развитием когнитивных способностей.

Боулби считал одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. По его мнению, это связано с тем, что вероятность опасности в детстве или в старости при болезни значительно возрастает при одиночестве. Он также показал другие природные стимулы страха, например, незнакомость и внезапные изменения стимуляции пугают значительно сильнее, если они появляются на фоне одиночества. Перефразируя Шекспира, Боулби писал: «Одиночество, так же как размышление, превращает нас в трусов...» (Bowlby, 1973, p. 119).

2. Культурные детерминанты страха. Хотя некоторые причины страха, рассмотренные в предыдущей части, в какой-то степени подвержены влиянию культурных условий и опыта, существует широкая сеть детерминант страха, которые почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх.

Боулби считает однако, что многие культурные детерминанты страха могут при ближайшем рассмотрении оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Боязнь воров или привидений, например, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии — рационализацией страха грома.

Рэчмен (Rachman, 1974) дает прекрасное описание процессов научения культурным детерминантам страха. Традиционной в объяснении этого процесса является концепция травматического обусловливания, согласно которой бытие или ситуация, которые вызывают боль (угрозу боли), могут вызывать страх независимо от наличного ощущения боли.

Рэчмен полагает, что в рамках этой концепции объяснить все виды страха невозможно. Существуют страхи слишком распространенные, для того чтобы их можно было объяснить травматическим обусловливанием. Так, змей боятся многие люди, которые никогда не имели контакта с ними, тем более болезненного. Такого рода страхи связаны с природными детерминантами этой эмоции.

3. Проблема дифференциации страха от других эмоций. Большая часть рассмотренных нами исследований не связана с собственно эмоцией страха (по крайней море, эту связь надо еще доказать). Например, в исследованиях на маленьких детях исследователь делает вывод о наличии страха на основе внешне наблюдаемого поведения ребенка. В литературе, однако, нет обоснованного набора реакций, которые отделяли бы страх от страдания или гнева, а также какой-либо другой эмоции.

Более тщательный анализ проблемы мы можем найти у Боулби. Он перечисляет ряд наблюдаемых экспрессивных и моторных актов, которые, по его мнению, можно рассматривать как индикаторы страха. «Они включают осторожное всматривание в сочетании с подавлением движений, испуганное выражение лица, которое может сопровождаться дрожанием или слезами, съеживанием, убеганием, а также поиском контакта с кем-либо» (Bowlby, 1973, p. 88). Боулби предложил четыре основания для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха: а) многие, если не все, проявления страха имеют тенденцию возникать одновременно или последовательно; б) события, которые вызывают одну из них, обычно вызывают и другие (необязательно все); в) большинство из них, если не все, выполняют единую биологическую функцию защиты; г) при самоотчете испытуемые указывают на них как на проявление страха (p. 88).

Перечень индикаторов страха, предложенный Чарлсвортом (Charlesworth, 1974), включает «кратковременное или же продолжительное прекращение или замедление поведения, повышенную бдительность, удаление от раздражителя, серьезное или испуганное выражение лица...» (p. 263). Чарлсворт также добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование и даже улыбка или смех. Очевидно, что этот перечень индикаторов страха, так же как и перечни Боулби и Грея, нуждается в дальнейшей разработке.

Тщательный экспериментальный анализ реакций младенцев на присутствие или приближение чужих дает основание предположить, что некоторые довольно широко распространенные индикаторы страха в действительности выражают другую эмоцию.

Бронсон (Bronson, 1972,1974) обнаружил, что 3—4-месячные младенцы долго и внимательно рассматривали чужих. Он предположил, что дети этого возраста старались подогнать «лица чужих к существующей схеме лиц» (1974, p. 256). Он предположил также, что ребенок, который в конце концов улыбался после длительного разглядывания чужого, каким-то образом освобождался от неуверенности. Другие же продолжали рассматривать до тех пор, пока не начинали плакать. Бронсон считает, что таким детям не удались их попытки к ассимиляции. Хотя Бронсон и не утверждает этого буквально, его данные и рассуждения предполагают, что в основе самых ранних примеров плача при появлении чуждого лежат длительные и неуспешные попытки ассимиляции и что такой плач скорее отражает страдание, чем страх.

Бронсон приходит к выводу, что дети 6—6,5 месяца и старше не встречаются с трудностями при дифференцировке чужих и знакомых людей, и частые случаи плача в этом возрасте вызываются другими причинами. Он предположил, что в основе плача у детей этой возрастной группы лежит неспособность ребенка соотнести последовательность поведения чужого с установившимися ожиданиями в отношении межличностного взаимодействия. В 9 же месяцев, по мнению Бронсона, ребенок мгновенно ассимилирует внешность чужого, «но в схему, созданную на основе предшествующих неприятных столкновений со сходными лицами» (1974, p. 256), чем и объясняется его негативная реакция. Несмотря на то что взгляды Бронсона довольно умозрительны, его наблюдения дают основание для того, чтобы поставить под сомнение традиционные представления о содержании эмоциональных переживаний ребенка.

Работа Кагана (Kagan, 1974), посвященная развитию негативного аффекта у детей, дает более дифференцированный анализ аффектов. Он утверждает, что существует по меньшей мере четыре «состояния страдания», которые называются страхом. Недостаток анализа Кагана заключается в том, что он применил термин «страдание», рассматривая его как эквивалент состоянию, выражающемуся в плаче. По Кагану, причинами «состояния страдания» являются: а) неассимилированное

расхождение, б) предвидение нежелаемого события, в) непредсказуемость, г) признание несоответствия между взглядами и поведением, д) признание диссонанса между взглядами. Только пятая из этих причин рассматривается Каганом как источник состояния страдания, обычно называемого «тревожностью».

Проблема классификации причин и индикаторов страха и соотношения их с возбудителями других эмоций поднималась и в ряде других работ (Sroufe, Waters, Matas, 1974; Sroufe, Wunsch, 1972; Rheingold, 1974). В них было показано, в частности, что ряд обычно применяемых стимулов страха в действительности вызывает смех, интерес и исследовательское поведение.

Влечение и гомеостатические процессы как причины страха

По сравнению с эмоциональными и когнитивными процессами влечение и сохранение гомеостазиса составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определенном дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх. Томкинс приводит следующий пример: «Когда потребность в воздухе становится настолько сильной, что вызывает активацию влечения, она также активирует и аффект, обычно глобальную реакцию страха, который быстро приобретает размеры паники, если препятствие на пути удовлетворения влечения не устраняется немедленно. Эта потребность является настолько жизненно важной, что генерализованный аффект в дополнение к ощущению удушья представляет собой важный фактор, обеспечивающий немедленную концентрацию внимания на удовлетворении влечения» (Tomkins, 1962, p. 46).

Как указывалось выше, боль, вне зависимости от ее причин, может вызвать страх. Страх может усиливать боль, но он может также активизировать реакции, связанные с избавлением от дальнейшей боли. Обсуждение взаимодействия между болью и эмоцией в главе 7 показало, однако, что боль может также вызывать страдание, страдание в сочетании со страхом или другие комбинации эмоций.

Другие эмоции как причины страха

В принципе любая эмоция может вызвать страх, так же как и любую другую эмоцию. Сходство нейрофизиологических механизмов с эмоцией страха приводит к тому, что они часто являются его активаторами. Как утверждает Томкинс (Tomkins, 1962), «внезапное освобождение от длительного и сильного страха, если оно полное, приводит к радости, если не полное — к возбуждению» (p. 290). Косвенное подтверждение тесной связи между страхом и возбуждением можно найти у Балл (Bull, 1951) в ее работе, посвященной гипнотически внушенному страху. Она показала, что испытуемые, переживающие страх, оказались в конфликте между желанием исследовать и желанием спастись. Она рассматривает это как доказательство двойственной природы страха. Теория дифференциальных эмоций интерпретирует конфликтное поведение как результат колебания между страхом (ведущим к поведению избегания) и интересом (ведущим к исследовательской активности).

В процессе научения любые другие эмоции также могут стать причинами страха. Естественно, сам страх является внутренним активатором и усилителем самого себя, так как переживание страха само по себе пугает.

Когнитивные процессы

Когнитивные процессы представляют собой наиболее общий и распространенный вид причин страха. Например, страх какого-либо определенного объекта может быть вызван мысленным воспроизведением в памяти или антиципацией. К сожалению, такой познавательный процесс может быть неточным. Так что можно обучиться бояться не той ситуации или слишком многих ситуаций или даже вообще всех жизненных ситуаций. Воспоминание или предвидение страха само по себе является достаточным для того, чтобы вызвать страх. Если человек по ошибке рассматривает кого-то как источник страха, он может испытывать страх, просто думая об этом человеке, думая о встрече с ним и встречаясь с ним на самом деле. Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником

страха а) через формирование гипотез, б) через антиципацию, в) через прямое столкновение (Tomkins, 1963, p. 66).

Взаимодействие страха с другими эмоциями как формы тревожности

Никакое обсуждение тревоги не может обойтись без ссылки на Фрейда. По Фрейду, любая ситуация опасности включает потерю любви или объекта любви. Он полагал, что рождение является прототипом ощущения опасности и что другими наиболее важными ситуациями опасности являются потеря матери или другого источника любви, угроза потери пениса, потеря объективов эмоциональной привязанности, потеря любви Суперэго.

Фрейд считал, что природа ситуации опасности меняется с возрастом. В раннем детстве опасность связана с потерей объектов. В фаллической фазе развития (раннее детство) это воображаемая угроза кастрации. После развития Суперэго социальная тревожность (связь между страхом и стыдом, страхом и стеснительностью) становится внутренней заменой для внешней опасности, а моральная тревожность (структуры типа страх — вина) развивается как полностью внутрииндивидуальный феномен.

Согласно представлениям Фрейда о сигнальной, социальной и моральной тревожностях в эти понятия помимо страха включаются и другие аффекты и когнитивные процессы. Анализ взглядов других авторов на проблему тревожности показывает, что они также представляют ее как комплекс феноменов, включающих страх, один или несколько дополнительных аффектов и различные аффективно-когнитивные структуры (Izard, 1972). В это понятие включаются страх, враждебность, страдание, стыд, вина, психофизиологическое возбуждение и т. д. (Sarason, 1966; Sarason, Davidson, Lighthall, Waite, Ruebush, 1960; Speigel, 1945; Sullivan, 1953).

Боулби (Bowlby, 1973) считает тревогу связанной со страхом в такой же мере, в какой они связываются в традиционном психоанализе и психиатрии, но и отождествляет их. Он считает, что эти два термина относятся к двум тесно связанным состояниям и имеют общие причины и проявления.

Различия между страхом и тревогой, которые проводит Боулби, связаны с его представлениями о привязанности и разлуке. Отношение младенца к матери, которое можно описать как ревнивое, собственническое, жадное, незрелое и сверхзависимое, Боулби предпочитает называть «тревожной привязанностью». Центральным аффектом в этом образовании Боулби считает какую-либо форму страха. Объясняя свое предпочтение термину «тревожная привязанность» (в противовес термину «сверхзависимость»), он отмечает: «Очевидно, что центром данного состояния является предчувствие того, что предметы привязанности могут стать недоступными или могут не ответить на проявление привязанности» (1973, р. 213). В дальнейшем обсуждении реакции ребенка на разлуку Боулби связывает с комплексом тревожной привязанности эмоцию страха. В некотором отношения, однако, представление Боулби о тревожной привязанности можно, на наш взгляд, более удачно описать как взаимодействие между страхом и гневом, чем с помощью нечеткого понятия тревожности.

Теория дифференциальных эмоций предполагает, что тревожность, как она типично описывается, состоит из доминирующей эмоции страха и взаимодействий страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями, особенно со страданием, гневом, виной, стыдом и интересом. Тревожность, как и депрессия, может также включать потребностные состояния и биохимические факторы.

По-видимому, можно говорить о формах тревожности, если для каждой такой формы точно выделены комбинации входящих в нее аффектов (например, страх — страдание — гнев, страх — стыд — вина). В контексте теории дифференциальных эмоций тревожность используется как термин, который относится к любой комбинации взаимодействий страха и других аффектов и определенных аффективно-когнитивных ориентаций. Это в лучшем случае удобный термин, который используется лишь тогда, когда назвать комбинацию аффектов более точно невозможно.

Теория дифференциальных эмоций указывает сочетание аффектов, которые можно назвать тревожностью. Например, инди-

виды, которые подвержены чувству вины, могут иметь синдромы страх — вина или страх — стыд — вина. Другие могут испытывать такие комбинации, как страх — страдание, страх — гнев или страх — страдание — гнев. Однако в любом случае доминирующей в синдроме тревожности эмоцией должен быть страх.

От индивида к индивиду характер взаимодействия аффективных компонентов тревожности может варьировать. Например, ведущая составляющая страдания может у одних индивидов усиливать компонент страдания, а у других — компонент стыда. Большое разнообразие в динамике эмоций делает задачу тщательного анализа тревожности очень сложной.

Нейрофизиология страха и тревожности

Существует несколько причин для относительно независимого анализа нейрофизиологии страха и нейрофизиологии тревожности. Во-первых, исследователи часто приравнивали друг к другу эти два понятия или разделяли их неадекватным образом. Во-вторых, исследование страха необходимо само по себе, поскольку страх является доминирующим компонентом тревожности. В-третьих, вполне возможно, что изменение ощущения страха от сильного к умеренному и слабому может привести к нейрофизиологической и биохимической активности, очень сходной с активностью при различных формах тревожности. Это следует из того допущения, что сильный страх является по своей природе трофотропическим, а умеренный и слабый — эрготропическим. В работах Гельгорна (Gellhorn, 1965, 1967) приводятся весьма убедительные доказательства того, что тревожность характеризуется одновременным и антагонистическим функционированием эрготропической и трофотропической систем. Это означает и одновременное функционирование симпатической и парасимпатической нервных систем. Такое одновременное функционирование этих двух систем согласуется с теорией дифференциальных эмоций, поскольку некоторые компоненты тревоги (умеренный страх, гнев, интерес) являются эрготропически-симпатическими, а другие (страдание) по большей части трофотропически-парасимпатическими.

Нейрофизиология острого страха. Анализ нейрофизиологических основ страха и тревожности, проведенный Гельгорном (Gellhorn, 1965,1967), начинается с разведения острого и хронического страхов. Он утверждает, что при остром страхе превалирует трофотропический синдром. Потенциалы ЭЭГ замедлены, парасимпатическая активность возрастает, тонус поперечнополосатой мускулатуры, частота сердцебиений и кровяное давление снижены. Несмотря на преобладание при остром страхе трофотропической системы, энерготропическая активность может привести к расширению зрачков, потоотделению, приливу крови к мускулам.

Нейрофизиология тревожности. Свой нейрофизиологический анализ тревожности Гельгорн основывает на представлении о том, что при нормальном функционировании антагонистических эрго- и трофотропических систем между ними существует реципрокное и уравновешенное взаимодействие, т. е. нарастание эрготрофической активности сопровождается снижением активности трофотропической и наоборот. Тревожность же является результатом одновременной высокой активности эрго- и трофотропических систем, а также следствием нарушения реципрокности между двумя системами. Доминирует при этом обычно эрготропическая система. Одновременное (конкурирующее) функционирование двух систем предъявляет при этом конфликтные требования к организму. Гельгорн (Gellhorn, 1965) выделяет различные «паттерны тревоги». Во-первых, это возбудимая форма, характеризующаяся беспокойством, гиперактивностью, симпатическими реакциями и преобладанием эрготропической системы. Возможно, это синдром страха-гнева. Во-вторых, тормозная форма, характеризующаяся гипоактивностью, парасимпатическими реакциями и доминированием трофотропической системы. Возможно, это синдром страха-страдания.

Уровень эпинефрина, отношение норэпинефрина и эпинефрина и тревога. Увеличение эпинефрина и сопровождающее его снижение отношения норэпинефрина к эпинефрину связаны со сдвигом в сторону трофотропической системы в эрго-трофотропическом балансе (Gellhorn, 1965). На феноменологическом

уровне это состояние возникает при возрастании острого страха или страдания и при снижении гнева или агрессивности.

Фанкенштейн (Funkenstein, 1955) исследовал нормальных испытуемых (студентов) в стрессовой ситуации (в ожидании назначения в интернатуру) и обнаружил, что те, кто испытывал гнев по отношению к другим, дали слабую реакцию на парасимпатомиметический агент, а те, кто испытывал гнев по отношению к себе (были подавлены или были тревожны), дали сильную реакцию. Эти данные подтверждают представление о том, что такие фундаментальные эмоции, как гнев и страх, характеризуются специфическими определенными гормональными и автономными паттернами.

Х. Хекхаузен

Тревожность[1]

Общая тревожность

В начале 50-х гг. Тейлор и Спенс в Университете штата Айова разработали метод изучения тревожности, который оказался более плодотворным для исследования мотивации человека, чем другой, связанный с теорией влечения и основанный на экспериментах с животными. Тейлор и Спенс интересовались не столько тревожностью как таковой, сколько проверкой некоторых выводов, следовавших из теоретико-ассоциативной концепции влечения, а именно влиянием силы влечения на научение новым способам поведения. Отправной точкой в их рассуждениях ста-

[1] Печатается по: *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность / Пер. с нем., под ред. Б. М. Величковского. — М.: Педагогика, 1986. — С. 244—250. В первом томе книги излагается история проблемы, теоретические подходы к экспериментальным исследованиям, а также дается обзор мотивационных явлении, в котором особое внимание уделяется состоянию тревожности, мотивам достижения, аффилиации, агрессии, помощи и власти.

ла халловская теория влечения с такими ее постулатами, как независимость влечения и привычки, энергетизирующее действие влечения и его общий характер. Поскольку, согласно последнему из постулатов, все наличные потребностные и активационные состояния вносят вклад в силу соответствующего влечения (D), при спецификации данного влечения пришлось учитывать и тревожность, тем более что люди, по-видимому, сильно разнятся друг от друга в этом отношении. В соответствии с точкой зрения Миллера и Маурера, тревожность рассматривалась как приобретенное (и с трудом угашаемое) влечение, источником которого служит антиципирующая эмоциональная реакция (r_e), которая вызывается стимулами, указывающими на какую-либо угрозу.

Для измерения индивидуальных различий и разделения испытуемых по силе тревожности, проявляемой в экспериментальной ситуации, Тейлор (J. A. Taylor, 1953) разработала шкалу проявления тревожности *(MAS).* Из обширного списка высказываний многостадийного личностного опросника штата Миннесота (*MMR*) она отобрала такие, которые, по оценкам клинических психологов, были связаны с симптомами хронической реакции страха. Среди них были, например, следующие утверждения: «Я не в состоянии сосредоточиться на одном предмете»; «Через день мне снятся кошмары»; «Даже в прохладные дни я легко потею»; «Меня легко смутить». Хотя разнообразные реакции тревожности невозможно отнести к определенным ситуациям, разработанный опросник при повторных измерениях показал себя как достаточно надежный исследовательский инструмент. В сравнении с нормальными людьми невротически и психотически предрасположенные лица имели отклоняющиеся от нормы высокие показатели. При дальнейших исследованиях, проводившихся главным образом со студентами, сравнивались экстремальные группы людей, выявленные на основе показателей *MAS.*

После того как *MAS* позволил измерить силу влечений, удалось также точнее специфировать привычки. Согласно постулату о мультипликативной связи силы влечения и привычки, влечение будет способствовать научению, если необходимые, или релевантные, привычки уже относительно сильно выра-

жены либо представляют собой слабо конкурирующие друг с другом, нерелевантные привычки. При легких заданиях дело обстоит именно так. При сложных заданиях все обстоит как раз наоборот. Эти задания хотя и активируют совокупность нужных привычек, но или их выраженность по сравнению с нерелевантными мала, или они конкурируют явно друг с другом. В подобных ситуациях научение лучше осуществляется при влечении меньшей силы, т. е. первоначально менее выраженные необходимые привычки быстрее одерживают верх над доминирующими ненужными привычками. Прототипом легкого научения стало условнорефлекторное обусловливание реакции моргания на воздействие воздушной струи вслед за определенным сигнальным раздражителем (J. A. Taylor, 1951). В ряде исследований удалось показать, что у людей с высокими показателями по *MAS* обусловливание реакции моргания происходит значительно быстрее, чем у испытуемые с низкими показателями (см.: K. W. Spence, 1964; а также рис. 1).

Побуждающее влияние ситуации

Для сравнения эффектов легких и трудных заданий стали использовать различные виды сенсомоторных, вербальных заданий и заданий на решение проблем; особенно часто употреблялась методика парных ассоциаций, позволявшая варьировать и точно дозировать степень трудности задания посредством изменения а) коэффициента ассоциативной связи внутри пары «раздражитель — реакция» и б) сходства словесных реакций внутри подлежащего заучиванию списка. Выполнение заданий подобного рода часто подтверждало предположение о преимуществе тревожных людей при выполнении легких заданий и нетревожных — при выполнении трудных.

Однако имелись и противоречащие результаты. Критические обзоры соответствующих работ (J. G. Sarason, I960; J. Spence, K. W. Spence, 1966; C. D. Spielberger, 1966) показали недостаточность представления о личностной диспозиции «тревожность» только как о гипотетическом конструкте типа «мотив», посто-

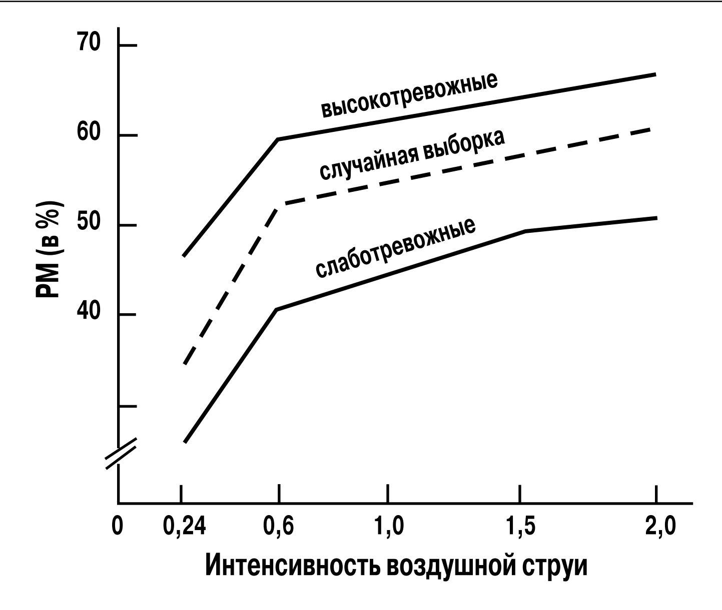


Рис. 1. Обусловливание реакции моргания (РМ) у разных выборок испытуемых в зависимости от интенсивности воздушной струи (K. W. Spence, 1958a, p. 135)

янно и независимо от ситуации влияющем на поведение. Хотя в русле первоначальной концепции показатели *MAS* рассматривались в качестве устойчивого индикатора силы влечения, довольно скоро пришлось считаться с тем, что определенные характеристики экспериментальной ситуации могут индуцировать более высокие тестовые значения по *MAS,* в противном случае трудно было объяснить соответствие этих показателей достигнутым результатам. Очевидной стала теоретическая необходимость введения дополнительного мотивационного конструкта — устойчивая диспозициональная «тревожность» должна ситуационно превращаться в актуальное состояние тревожности. В пользу этого свидетельствует тот факт, что под воздействием беспокоящих и угрожающих человеку обстоятельств, таких как стресс, ожидание боли и опасности, угроза самооценке (в случае искусственно созданной ситуации неуспеха или оглашения оце-

нок других участников эксперимента), различия в достижениях между высоко- и слаботревожными людьми проявляются резче и соответствуют гипотетически ожидаемым. Так, результаты, полученные Дэвидсоном, Эндрюсом и Россом (W. Z. Davidson, J. W. Andrews, S. Ross, 1956) с помощью методики занижения достижений показали, что высокотревожные испытуемые эмоционально острее реагируют на сообщение о неудаче или об уменьшении времени, отведенного на выполнение задания. Как Тейлор (J. A. Taylor, 1956), так и Спенс (K. W. Spence, 1958) попытались учесть этот результат, предложив альтернативные гипотезы связи показателей по *MAS* и силы влечения. Согласно «хронической гипотезе», высокотревожные (по шкале *MAS)* субъекты должны проявлять тревожность во всех ситуациях и всегда обладать относительно выраженной силой влечения; согласно «реактивной гипотезе», высокотревожные индивиды обладают лишь сильной предрасположенностью к тревожности. Иными словами, они ведут себя как более тревожные только в напряженных и угрожающих ситуациях. Уже при обусловливании моргательного рефлекса удалось показать, что интенсивность воздействующей на глаз воздушной струи или применение легких электроразрядов при ошибочных реакциях улучшает достижение (K. W. Spence, 1958a). Из приведенных на рис. 1 кривых видно, что скорость условно-рефлекторного обусловливания реакции моргания зависит от показателей по шкале *MAS* и от силы воздушного потока; сама же зависимость имеет характер простой аддитивной связи.

Полученные данные выявили значимость ситуационно возникающей тревожности, поэтому естественно возник вопрос: не потому ли трудные задачи усиливают тревожность, что их решение сопровождается переживанием усилий и ожиданием возможной неудачи. Таким образом, не столько сложность задачи как таковая, сколько боязнь неудачи могла бы сыграть роль отвлекающего и устающего фактора, влиянию которого легче поддаются индивиды с высокими показателями тревожности по *MAS.* Саразон и Пейлола (I. G. Sarason, E. W. Palola, 1960) попытались найти подтверждение этому.

<...> Если степень трудности выполняемого задания и пе-

реживания успеха или неудачи разделяли таким образом, что после объективно трудных или легких заданий давали информацию или о сплошных успехах, или о сплошных неудачах, то оказывалось, что индивиды, опасающиеся неудачи, быстрее усваивали решение трудной задачи после сообщений об успехе, чем после сообщений о неудаче; кроме того, в первом случае они делали это быстрее, чем уверенные в успехе, а во втором, напротив, медленнее. Решающее значение имеет, таким образом, не действительная сложность задания (в смысле иерархии привычек в теории научения), а возникающее в данный момент состояние тревожности.

Тревожность как диспозиция и состояние

Как уже объяснялось в главе 1, если каждое измерение мотива основывается на поведенческом индексе «мотив — мотивации», то при поддержании на постоянном уровне побуждающего влияния ситуации можно сделать вывод об индивидуальных диспозициональных различиях. Но поскольку тревожность сильно зависит от ситуации, то напрашивается вывод о связи данного поведенческого показателя со специфическими ситуациями. Для обоснования этого вывода были разработаны опросники с описанием ситуаций типа проверочных испытаний (боязнь экзаменов). Еще одним подтверждением может служить оценка переживаемого в некоторой реальной ситуации состояния тревожности. Последний метод лучше отражает временное мотивационное состояние, чем опросники, описывающие многие или какой-то один из классов воображаемых ситуаций. Спилбергер разработал опросник «Состояние и свойство тревожности» *(State-Trait Anxiety Inventory; STAI)* (C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Luchene, 1970). Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (Т-состояние; состояние тревожности). На 4-балльной шкале испытуемые отмечают крестиком, как себя чувствуют в определенный момент времени (к примеру: «Я нервничаю»). При определении тревожности как диспозиции (Т-диспозиция;

свойство тревожности) указывается некоторое типичное чувство (например: «Мне не хватает уверенности в себе»). Что понимает Спилбергер (C. D. Spielberger, 1966) под обеими мерами тревожности, видно из следующей цитаты:

> Состояние тревожности (Т-состояния) характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы. Тревожность как черта личности (Т-свойство), по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них Т-состояниями, интенсивность которых не соответствует величине объективной опасности (C. D. Spielberger, 1966, p. 16—17).

Значение Т-диспозиции и Т-состояния у одного и того же испытуемого должны определенным образом коррелировать. У имеющего высокий показатель по Т-диспозиции в угрожающих самооценке ситуациях Т-состояние проявляется заметнее, чем у индивида с более низким показателем. Помимо зависимости по интенсивности следует также ожидать и взаимосвязь по экстенсивности: чем сильнее представлена у индивида Т-диспозиция, тем шире круг ситуаций, которые могут переживаться как угрожающие и вызывать Т-состояние.

Однако здесь необходимо ввести одно ограничение. В ситуациях, которые вызывают боль или таят какую-либо иную физическую угрозу, индивиды с высокой Т-диспозицией не имеют никакого более выраженного Т-состояния по сравнению с обладающими менее высокой Т-диспозицией (W. F. Hodges, C. D. Spielberger, 1966). Этого нельзя сказать про ситуации общения, когда другие ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида. Вообще, ковариация не является жесткой. Будут ли индивиды, отличающиеся друг от друга своими Т-диспозициями, отличаться также по интенсивности или экстенсивности Т-состояния, зависит от того, насколько данная ситу-

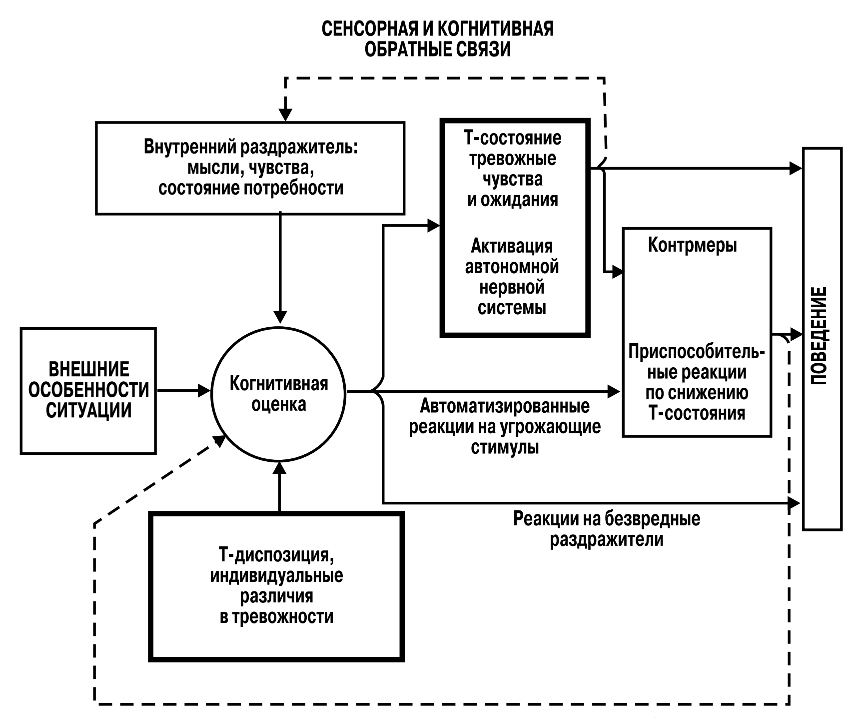


Рис. 2. Схематическая модель влияния тревожности (как диспозиции и как состояния) на поведение человека в угрожающих и напряженных ситуациях (C. D. Spielberger, H. F. O'Neil, D. N. Hansen, 1972, p. 111)

ация воспринимается индивидом как содержащая угрозу, что, в свою очередь, существенно зависит от его прошлого опыта.

Спилбергер, О'Нейл, Хансен (C. D. Spielberger, H. F. O'Neil, D. N. Hansen, 1972) предложили описываемую здесь в самых общих чертах модель процесса, определяющую поведение в угрожающих ситуациях. Данная модель уточняет роль Т-диспозиции и Т-состояния (см. рис. 2). Как только ситуация оценивается как угрожающая, она вызывает Т-состояние, интенсивность которого пропорциональна когнитивной оценке угрозы. Оценка зависит как от реальных особенностей ситуации, так и от Т-диспозиции. В процесс оценивания включены также сенсорные и когнитивные обратные связи (пунктирные линии на рис. 2), а именно информация о на-

личном Т-состоянии и соображения о реакциях, которые на основании прошлого опыта кажутся пригодными для нейтрализации ситуации (контрмеры). Сила и продолжительность Т-состояния являются, таким образом, следствием когнитивного оценивания, которое существенно зависит от четырех групп детерминантов: 1) внешних особенностей ситуации, 2) Т-диспозиции, 3) оцененной эффективности успешных или предполагаемых успешными контрмер и 4) влияния обратной связи о текущем Т-состоянии.

Экспериментальное подтверждение частных выводов из этой модели в общем виде было следующим: внешние особенности ситуации и Т-диспозиции совместно влияют на Т-состояние, а оно, в свою очередь, сказывается на результатах выполнения задания, причем решающую роль в качестве посредника играет степень сложности выполняемого задания: чем сильнее ситуация связана с самооценкой и чем выраженное Т-диспозиция, тем заметнее проявляется Т-состояние; чем выраженное Т-диспозиция, тем труднее дается достижение при выполнении очень сложных заданий. Угасание Т-состояния в результате переоценки ситуации после успешных или неуспешных попыток снять напряженность изучалось другими исследователями, особенно Лазарусом (R. S. Lazarus, 1968). Вопрос о том, влияет ли в конечном счете информация о наличном Т-состоянии на оценку ситуации и тем самым может ли она через механизм обратной связи усиливать или ослаблять его, еще не выяснен.

Раздельное измерение тревожности как диспозиции и состояния позволяет осуществить более строгий анализ условий при решении многих проблем, связанных с выявлением индивидуальных различий по определенной диспозициональной переменной, о чем, например, убедительно свидетельствует исследование Спилбергера и его коллег (C. D, Spielberger et al., 1972). Испытуемые студенты с более или менее выраженной Т-диспозицией заучивали с помощью соответствующим образом запрограммированного компьютера некоторые естественнонаучные понятия (при неверном ответе решение отвергалось и машина вновь воспроизводила нерешенное задание; только при получении правильного ответа появлялась очередная задача). Пос-

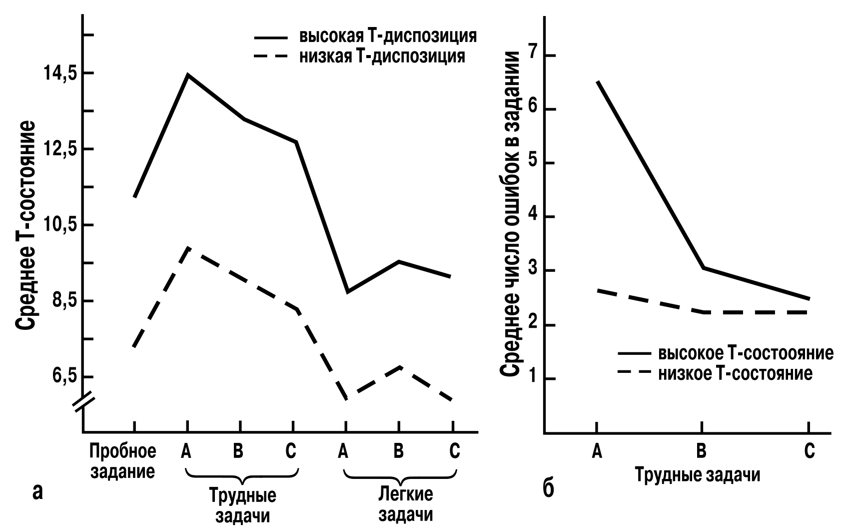


Рис. 3. а — Динамика Т-состояния индивидов с высокой и низкой Т-диспозицией при решении задач разной степени трудности; б — среднее количество ошибок у людей с высоким и низким Т-состоянием при выполнении одинаково трудных задач (C. D. Spielbergcr, 1972, p.131, 132)

ле пробного задания следовала серия из шести задач: трудные и легкие А-, *В-, С*-задачи. После выполнения каждого задания на мониторе появлялись четыре высказывания из шкалы Т-состояния, по которым оценивалось состояние испытуемого после только что завершенной серии задач. На рис. 3, а изображена динамика изменения Т-состояния. У индивидов с высокими показателями Т-диспозиции в каждой из серии попыток Т-состояние имело более выраженные формы, чем у тех, чьи показатели Т-диспозиции были ниже. У обеих групп испытуемых Т-состояние значительно снижалось после выполнения трех трудных задач. Очевидно, что при объективно одинаковом уровне трудности задачи, становясь все более знакомыми, т. е. более легкими, воспринимались как менее угрожающие неудачей. Об этом свидетельствует значительное уменьшение числа ошибок при следующих друг за другом сериях трудных задач. Как можно видеть из графика на рис. 3, б, снижение количества ошибок характерно

только для испытуемых, реагировавших на первую трудную А-задачу повышенным Т-состоянием. Но между Т-диспозицией и количеством ошибок никакой зависимости не наблюдалось.

Теннисон и Були (R. D. Tennyson, F. R, Wooley, 1971) также выявили, основываясь на количестве допущенных ошибок, идущее в противоположных направлениях (дизординальное) значимое взаимодействие между выраженностью Т-состояния и степенью трудности задания. Задание, содержание которого предварительно объяснялось испытуемым, заключалось в распределении стихов по размеру (нужно было выделять хорей). Сначала предъявлялись трудно классифицируемые стихи, затем — более легкие. Обоим заданиям различной степени трудности предшествовали однозначные инструкции, что соответственно снижало или усугубляло Т-состояние. Это состояние коррелировало с Т-диспозицией на уровне r= 0,42 *(N*= 35) при трудных и r=0,62 при более легких заданиях. Разделение испытуемых на группы с высокими и низкими показателями Т-состояния выявило значимую инверсию успешности результатов: группа с высокими показателями Т-состояния допустила при выполнении легких заданий мало, при выполнении трудных — много ошибок; группа с более низкими показателями Т-состояния, напротив, при выполнении легких заданий сделала сравнительно больше ошибок, чем при выполнении трудных.

Результаты, полученные в обоих исследованиях, согласуются с исходной теорией влечения Спенса—Тейлор только при условии отказа от «хронической» гипотезы в пользу «реактивной» и принятия допущения, что именно переживаемая как угрожающая неуспехом степень трудности задания способна обострять Т-состояние. Однако полученные данные оставляют открытыми два вопроса. Во-первых, действительно ли возрастающее количество ошибок появляется согласно теории влечения вследствие усиливающейся конкуренции привычек, а не из-за помех, связанных с переживаниями чувства страха? Во-вторых, неясно, почему, как установили Теннисон и Були, слаботревожные при сравнительно легких заданиях делают относительно больше ошибок, чем при более трудных.

Ф. Б. Березин

Тревога и адаптационные механизмы[1]

Психическая адаптация и тревога

При любом нарушении сбалансированности системы человек-среда недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей, рассогласование самой системы потребностей, опасения, связанные с вероятной неспособностью реализовать значимые устремления в будущем, а также с тем, что новые требования среды могут обнаружить несостоятельность, являются источником тревоги. Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы, характер и/или время возникновения которой не поддаются предсказанию (Березин, 1967), как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания (Poldinger, 1970), как неопределенное беспокойство (Kζpiński,1977) представляет собой результат возникновения или ожидания фрустрации и наиболее интимный (и облигатный) механизм психического стресса.

<...> Принципиальное разделение нормальной и патологической тревоги приводит к выделению многочисленных разновидностей: нормальной, ситуационной, невротической, психотической и т. п. (Савенко, 1974; Дементьева, 1981 и др.). Однако тревогу расценивают и как единое по сути явление, которое может приобретать патологический характер при неадекватном усилении тревоги, генерализации ее или смещении тревожных

[1] Печатается по: *Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — С. 13—21. В монографии рассматриваются адаптационные процессы, тесно связанные с представлениями об эмоциональном напряжении и стрессе. Представленные в работе исследования позволяют выделить в едином процессе три основных аспекта психической адаптации: собственно психическую, социально-психологическую и психофизиологическую.

реакций к специфическим стимулам (Cameron, Margaret, 1951; Thiele, 1965; Lopez-Ibor, 1969; Kζpiński, 1977, и др.).

Для оценки роли тревоги в процессе психической адаптации и формирования психофизиологических соотношений рассмотренные вопросы существенны в той мере, в какой от их решения зависит правомерность сопоставления эффективности адаптации и выраженности тревоги как единого психофизиологического явления или необходимость выделения качественно различных типов тревоги, каждому из которых будет свойственно специфическое влияние на указанные процессы. Одной из причин, обусловливающих разноречивость взглядов на тревоги (и, вероятно, наиболее существенной), может быть представление о том, что понятию «тревога» должно соответствовать единое феноменологическое выражение ее. Если же допустить, что проявления тревоги закономерно изменяются в зависимости от ее интенсивности и особенностей формирования, то феноменологические различия между тревогой и страхом, между нормальной и патологической тревогой могут быть выражением этих изменений.

Такие закономерности можно изучать на моделях (клинических и экспериментальных), в которых возникновение тревоги и страха обусловлено вызванными экспериментальным воздействием или патогенными факторами нарушениями функционирования церебральных структур, играющих важную роль в генезе эмоциональных состояний. Поскольку в этом случае тревогу можно четко соотнести с включением конкретных физиологических механизмов и изменением функционирования определенных структур, использование таких моделей позволяет проводить исследование тревоги при минимизации различий, связанных с генезом состояния, ролью ситуационных воздействий и личностной предрасположенностью. Адекватной клинической моделью такого рода при рассмотрении явлений тревоги, ее последующих трансформаций и механизмов интрапсихической адаптации представляются гипоталамические нарушения.

Клиническое обоснование выбора этой модели имеет два аспекта. Во-первых, длительные клинические исследования психопатологии гипоталамических поражений, особенностей вегета-

тивно-гуморального регулирования и закономерностей действия психотропных средств (Березин, 1971) доказали, что при этих расстройствах нарушения физиологической адаптации (проявляющихся главным образом вегетативно-гуморальными сдвигами) закономерно сочетаются с нарушениями психической адаптации (клинически выражающимися пограничной психопатологической симптоматикой), которые выявляются значительно более систематично, чем при других уровнях поражения лимбико-гипоталамо-ретикулярного комплекса. При этом тревога в начальных этапах рассматриваемых нарушений выступает как относительно изолированный феномен, а в дальнейшем — как составляющая часть или основа формирования очерченных пограничных психопатологических синдромов преимущественно аффективного и невротического уровней, что дает возможность клинического изучения указанных трансформаций. Помимо этого, тревога представляет собой неотъемлемую часть клинической картины, развиваясь независимо от того, были ли тревожные реакции свойственны субъекту в преморбидном периоде. Во-вторых, гипоталамические нарушения естественно моделируют различные варианты формирования психофизиологических соотношений, позволяющие исследовать особенности психофизиологической адаптации. Поскольку гипоталамус является центром, координирующим вегетативные, гуморальные и моторные механизмы обеспечения психической деятельности, играет важную роль в системе, формирующей поведение, и оказывает многоплановое влияние на механизмы, лежащие в основе психической деятельности, следует полагать, что изменения психогуморальной, психовегетативной и психомоторной интеграции при рассматриваемых состояниях должны быть выражены наиболее рельефно.

Экспериментальным основанием для такого подхода представляются многочисленные и ставшие уже классическими данные, свидетельствующие о роли гипоталамических структур в системе формирования мотивационных и эмоциональных аспектов поведения (Hess, 1957; Gellhorn, 1967; Анохин, 1969), которые получили подтверждение и развитие в дальнейших исследованиях. Положения, наиболее существенные для данной работы, за-

ключаются в следующем. Гипоталамус, представляющий собой достаточно высокий уровень интегративной деятельности мозга, имеет столь важное значение в организации эмоционального поведения, что в нем практически нет зон, раздражение которых вызывало бы вегетативные эффекты без параллельного возникновения эмоциональных реакций (Симонов, 1981), с чем может быть связана особая роль гипоталамуса среди лимбических структур, контролирующих тревогу и страх. Эта особая роль гипоталамуса объясняется также тем обстоятельством, что структуры других уровней мозга, включающиеся в эмоциональное возбуждение, находятся в морфологической и функциональной зависимости от эмоциогенных зон гипоталамуса, а раздражение этих зон можно использовать для получения экспериментальных моделей эмоционального стресса (Судаков, 1981).

Для решения вопроса о возможности оценки тревоги как единого функционального явления, имеющего различные феноменологические выражения, представляют интерес данные о смене таких явлений при раздражении тех гипоталамических структур, воздействие на которые вызывает у животных реакцию страха. В этом плане особенно характерны результаты, полученные при исследовании мотивированного поведения обезьян, вызванного раздражением подкорковых структур (Lilly, 1963). В названных экспериментах раздражение зон избегания в гипоталамусе током нарастающей силы позволило выделить три порога реакции. Достижение первого из них характеризовалось появлением настороженности, но не сопровождалось явным страхом; при втором наблюдались выраженные реакции страха и стремление к бегству; при третьем пороге возникала реакция паники, при которой целесообразное поведение становилось невозможным.

То обстоятельство, что описанное развитие аффективных реакций в ряду настороженность—страх—паника отмечалось при стимуляции одной и той же зоны гипоталамуса при неизменном характере раздражителя только в силу изменения интенсивности воздействия, свидетельствует в пользу .рассмотрения этих реакций как единого явления. Однако феноменологическое выражение его меняется в зависимости от выраженности. В то же время

условия физиологического эксперимента не позволяют дифференцировать тревогу и страх и достаточно адекватно моделировать сложные психологические и психопатологические явления.

Исследование феноменологии тревоги и ее динамики при гипоталамических нарушениях у человека, которые можно расценивать как клинический аналог рассмотренной экспериментальной модели, представляет возможность детально проанализировать характер и динамику наблюдающихся аффективных состояний. Такое изучение позволило сформулировать представления о существовании тревожного ряда (Березин, 1967, 1971), который оказался неспецифичным для гипоталамических расстройств и представляет собой существенный элемент процесса психической адаптации. Тревожный ряд включает несколько аффективных феноменов, закономерно сменяющих друг друга по мере возникновения и нарастания тревоги.

Ощущение внутренней напряженности

Это элемент тревожного ряда, отражающий наименьшую интенсивность тревоги. Создавая напряженность, настороженность, а при достаточной выраженности — и тягостный душевный дискомфорт, это ощущение не имеет в то же время оттенка угрозы, а служит сигналом вероятного приближения более тяжелых тревожных явлений. Именно этот уровень тревоги имеет наиболее адаптивное значение, поскольку ощущение внутренней напряженности способствует интенсификации и модификации активности, включению механизмов интрапсихической адаптации и при этом может не сопровождаться нарушениями интеграции поведения.

Гиперестезические реакции

При нарастании тревоги они сменяют ощущение внутренней напряженности или присоединяются к нему. При проявлении гиперестезических реакций ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, привлекают внимание, а при большой их выраженности придают таким стимулам отрицательную эмоциональную окраску, что может лежать в основе недифференцированного реагирования, описываемого, в частности, как

раздражительность. Повышение значимости ранее нейтральных воздействий может сопровождаться ощущением усиления их интенсивности (это особенно часто касается слуховых восприятий — гиперакузии, несколько реже — зрительных и тактильных). Однако такое ощущение — не обязательный компонент гиперестезических явлений, основную отличительную черту которых представляет собой нарушение дифференцировки значимых и незначимых стимулов, ведущее к неадекватным по направленности и силе поведенческим реакциям. С возникновением гиперестезических реакций может быть связан описываемый П. В. Симоновым (1981) переход от поведения, тонко специализированного, к реагированию по типу доминанты Ухтомского, в результате которого множество событий внешней среды становится значимым для субъекта. Уменьшение избирательности реагирования, вызванное сглаживанием различий между нейтральными и значимыми восприятиями, между сигналом и фоном, биологически целесообразно в случаях недостаточно структурированных и потенциально опасных ситуаций, ибо обеспечивает необходимую генерализацию бдительности. Однако усиление реакций на обычно незначимые стимулы и отрицательная эмоциональная окраска нейтральных восприятий любой модальности еще более уменьшает структурированность ситуации и усиливает тревогу, способствуя появлению ощущения неопределенной угрозы.

Собственно тревога

Это центральный элемент рассматриваемого ряда, который проявляется ощущением неопределенной угрозы, чувством неясной опасности (немотивированная, свободно плавающая тревога). Как уже отмечалось, характерный признак тревоги — невозможность определить характер угрозы и предсказать время ее возникновения. Неосознаваемость причин, вызвавших тревогу, может быть связана с отсутствием или бедностью информации, позволяющей в необходимой мере анализировать ситуацию, с неадекватностью ее логической переработки или неосознаванием факторов, вызывающих тревогу в результате включения пси-

хологических защит. В последнем случае недостаточная структурированность ситуации может быть результатом несовместимости информации о причинах тревоги с установками субъекта, сложившимися системами отношений или его представлениями о собственной личности. Интенсивность тревоги сама по себе снижает возможность логической оценки информация. Так, в случае тревоги, наблюдающейся в структуре гипоталамических пароксизмов, сообщенная ранее информация о генезе этих явлений и опыт предшествующих аналогичных состояний (которые адекватно используются вне тревожных состояний) не определяют поведения субъекта при нарастании интенсивности тревоги.

Страх

Неосознаваемость причин тревоги, отсутствие связи ее с определенным объектом, невозможность конкретизировать ощущаемую угрозу делают невозможным и какую-либо деятельность, направленную на предотвращение или устранение угрозы. Психологическая неприемлемость такой ситуации вызывает смещение тревоги к тем или иным объектам. В результате неопределенная угроза конкретизируется. Опасность связывается с вероятностью наступления конкретных обстоятельств, с ожиданием соприкосновения с объектами, которые расцениваются как угрожающие. Такая конкретизированная тревога представляет собой страх. Хотя объекты, с которыми связывается страх, не обязательно имеют отношение к действительным причинам тревоги, конкретизация тревоги создает у субъекта представление о том, что угроза может быть устранена с помощью определенных действий. Такое представление не зависит от соответствия объекта, вызывающего страх, и реальных причин тревоги. Для его формирования необходимо только ощущение связи угрозы с конкретной ситуацией. Так, при гипоталамических нарушениях формирование страха одиночества, толпы, страха перед поездками на городском транспорте позволяло ослабить интенсивность расстройств тревожного ряда за счет ограничительного поведения, дающего возможность избегать подобных ситуаций, хотя такое поведение не затрагивало причины тревожных расстройств, тогда как до

этого при ощущении неопределенной угрозы формирование поведения, уменьшающего тревогу, было невозможно.

Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы

Нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности избежать угрозы, даже если она связывается с конкретным объектом, с определенной ситуацией. Так, страх перед возможным возникновением тяжелого соматического заболевания при появлении ощущения неотвратимости надвигающейся катастрофы сменяется ужасом перед неминуемой и близкой гибелью. Возможность возникновения ощущения неотвратимости надвигающейся катастрофы зависит только от интенсивности тревоги, а не от фабулы предшествовавшего страха. При нарастании интенсивности тревоги это ощущение может возникнуть на базе любого страха (например, уже упоминавшегося страха перед поездками на городском транспорте на базе фобий одиночества или толпы), фабула которого не свидетельствует о возможности катастрофы. Неотвратимой может представляться даже неопределенная угроза. В этом случае развитие тревожных расстройств достигает степени неотвратимости надвигающейся катастрофы, минуя стадию страха.

Тревожно-боязливое возбуждение

Потребность в двигательной разрядке при ощущении неотвратимости надвигающейся катастрофы, панические поиски помощи проявляются в тревожно-боязливом возбуждении, которое представляет собой наиболее выраженное из расстройств тревожного ряда. При тревожно-боязливом возбуждении вызываемая тревогой дезорганизация поведения достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

Соответственно тревожный ряд в порядке нарастающей тяжести включает в себя следующие явления: ощущение внутренней напряженности — гиперестезические реакции — собственно тревогу — страх — ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы — тревожно-боязливое возбуждение. При пароксиз-

мальном нарастании тревоги все указанные явления можно наблюдать в течение одного пароксизма. В других случаях их смена происходит постепенно, а при относительно стабильных состояниях каждый из элементов тревожного ряда отмечается в течение продолжительного времени. Как правило, между стабильностью состояния и выраженностью тревожных расстройств существует обратная зависимость: наиболее стабильны состояния, характеризующиеся внутренней напряженностью, наименее стабильны те, картина которых определяется ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы и тревожно-боязливым возбуждением.

От выраженности тревоги и интенсивности ее нарастания зависит полнота представленности элементов тревожного ряда: при малой интенсивности тревоги ее проявления могут ограничиваться ощущением внутренней напряженности, при стремительном нарастании интенсивности могут не улавливаться начальные элементы ряда, при постепенном развитии и достаточной выраженности могут прослеживаться все элементы ряда. Таким образом, все феноменологические проявления тревоги могут отмечаться при заинтересованности одних и тех же гипоталамических структур, возникать в этом случае независимо от преморбидных личностных особенностей, сменять друг друга при изменении тяжести тревожных расстройств. Все это свидетельствует в пользу представлений о единой природе тревоги.

Рассмотрение тревоги на модели гипоталамических поражений дает возможность не только оценить феноменологические проявления тревоги как единого психологического механизма, но и проследить влияние его на организацию психофизиологических соотношений, без чего анализ тревоги нельзя считать достаточным. <...>

А. М. Прихожан

Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности[1]

<...> Под формой тревожности мы понимаем особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающих способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении ребенка, подростка к этому переживанию.

Изучение форм тревожности проводилось в процессе индивидуальной и групповой практической психологической работы с детьми и подростками. В данной части работы участвовали 138 детей в возрасте 6—16 лет: 62 девочки, 76 мальчиков. Тревожность выявлялась по результатам описанных выше методик. Кроме того, использовались дополнительные методы, включавшие диагностический комплекс «Проективное интервью» (Лубовский Д. В., 1992; Шванцара Й., 1978), детский вариант теста С. Розенцвейга (Данилова Е. Е., 1992), тест Люшера, Хэнд-тест Вагнера и ряд других, а также бесед, наблюдений и др.

Проведенная работа подтвердила наличие двух основных категорий тревожности: 1) открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; 2) скрытая — в разной степени не осознаваемая,

[1] Печатается по: *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, — М.: Моск. психолого-соц. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. — С. 153—164. В книге излагаются результаты многолетнего исследования, посвященного тревоге как состоянию и тревожности как устойчивому функциональному образованию на разных этапах детства: от старшего дошкольного до раннего юношеского возраста.

проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения.

Внутри этих категорий были выявлены и подверглись специальному анализу различные формы тревожности. Выделены три формы открытой тревожности.

1. Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность — сильная, осознаваемая, проявляемая внешне через симптомы тревоги, самостоятельно справиться с ней индивид не может (34 % изученных случаев). Эта форма была представлена примерно одинаково во всех возрастах.

2. Регулируемая и компенсируемая тревожность, при которой дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие справляться с имеющейся у них тревожностью (24 % случаев). По характеристикам используемых для этих целей способов внутри этой формы выделились две субформы: а) снижение уровня тревожности и б) использование ее для стимуляции собственной деятельности, повышения активности. Регулируемая и компенсируемая тревожность встречалась преимущественно в двух возрастах: младшем школьном и раннем юношеском, т. е. в периодах, характеризуемых как стабильные.

Важной характеристикой обеих форм является то, что тревожность оценивается детьми как неприятное, тяжелое переживание, от которого они хотели бы избавиться.

3. Культивируемая тревожность — в этом случае, в отличие от изложенных выше, тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого (19 % случаев). Культивируемая тревожность выступает в нескольких вариантах. Во-первых, она может признаваться индивидом как основной регулятор его активности, обеспечивающий его организованность, ответственность. В этом она совпадает с формой 2, различия касаются, как отмечалось, лишь оценки этого переживания. Во-вторых, она может выступать как некая мировоззренческая и ценностная установка. В-треть-

их, она нередко проявляется в поиске определенной «условной выгоды» от наличия тревожности и выражается через усиление симптомов. В некоторых случаях у одного испытуемого встречались одновременно два или даже все три варианта.

Как разновидность культивируемой тревожности может быть рассмотрена форма, которую мы условно назвали «магической». В этом случае ребенок, подросток как бы «заклинает злые силы» с помощью постоянного проигрывания в уме наиболее тревожащих его событий, постоянных разговоров о них, не освобождаясь, однако, от страха перед ними, а еще более усиливая его по механизму «заколдованного психологического круга».

Культивируемая тревожность наблюдается преимущественно в старшем подростковом — раннем юношеском возрастах, хотя отдельные случаи (прежде всего «магической» тревожности) отмечается и на более ранних этапах.,

Формы скрытой тревожности отмечаются примерно в равной степени во всех возрастах. Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая (примерно 23 % случаев). Одну из ее форм — «неадекватное спокойствие» — мы описывали выше при изложении результатов лонгитюдного исследования. В этих случаях индивид, скрывая тревогу как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает сильные и негибкие способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний. У таких детей не наблюдается внешних признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием. Как мы видели выше (3.2), это форма очень нестойкая, она недостаточно быстро переходит в открытые формы тревожности (в основном в острую, нерегулируемую). Обращает на себя внимание то, что у некоторых детей открытая тревожность и «неадекватное спокойствие» чередуются. Создается впечатление, что «неадекватное спокойствие» в этом случае выступает как некоторый временный «отдых» от тревоги, когда ее действие приобретает реально угрожающий психическому здоровью индивида характер.

Особым вариантом «неадекватного спокойствия» можно считать форму, обозначенную нами как «субъективно скрытая тревожность». В последней выраженность всех внешних признаков тревоги сочетается с «абсолютным спокойствием», проявляемым по результатам экспериментальных проб, но одновременно, по самоотчетам, сопровождается смутным, диффузным переживанием, в вербализации которого школьник испытывает существенные затруднения. Последнее мы наблюдали у подростков и старших школьников[1].

Вторая форма скрытой тревожности — «уход от ситуации» — встречалась достаточно редко примерно в равной степени во всех возрастах.

Говоря о формах тревожности, нельзя не коснуться также проблемы так называемой «замаскированной» тревожности. Представление о «масках» эмоциональных расстройств заимствовано из психиатрии и психосоматической медицины, где под «маской» понимается в основном соматизация невротических и психических расстройств (см., например: Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., 1994). Вместе с тем в психосоматической медицине понятие «маска» используется применительно к несоответствию внешнего вида и поведения пациентов распространенным представлениям о типичных проявлениях того или иного эмоционального состояния. В частности, отмечается, что довольно распространенной «маской» тревожной депрессии в юношеском и пожилом возрастах является открытая враждебность к окружающим, а в другие периоды — повышенная, хотя обычно и малоэффективная трудовая активность, суетливость и т. п. (см. Тополянский В. Д., Струковская М. В., 1986). Именно во втором смысле представление о «масках» или «личинах» было использовано применительно к описанию поведения, особенностей деятельности тревожных детей (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988). Мы в настоящей работе также придерживаемся этой же точки зрения, называя «масками» тревожности такие

[1] В дальнейшем изложении результаты детей, характеризующихся «неадекватным спокойствием», рассматриваются в общей группе тревожных испытуемых, если другой вариант не оговорен особо.

формы поведения, которые, имея вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. (Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова, К. Бютнер, Б. Е. Рюбаш, К. Хорни и др.). Кроме того, Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова относят к «маскам» и случаи соматизации симптомов тревоги, «уход в болезнь», т. е. используют понятие «маска» в первом из описанных выше смысле. С нашей точки зрения, подобные случаи, выходящие на уровень психосоматики, при изучении детей, не имеющих ярко выраженных невротических расстройств, целесообразно рассматривать особо.

В нашем материале наиболее представленными оказались агрессивно-тревожный и зависимо-тревожный типы (с разной степенью осознания тревоги).

Агрессивно-тревожный тип наиболее часто встречался в дошкольном и подростковом возрастах и при открытых, и при скрытых формах тревожности как в виде прямого выражения агрессивных форм поведения, так и только по тестовым показателям (данным теста Розенцвейга и Хэнд-теста Вагнера). В последнем случае открытые формы агрессии в поведении не наблюдались. Косвенные ее формы проявлялись в рисунках, рассказах детей, а у девочек также в своеобразном виде «сомнительной похвалы», при которой, например, подругу как бы искренне хвалят (причем хвалящий убежден, что действительно говорит приятное), а реально похвала является порицанием, формой унижения и т. п.

Спецификой агрессивно-тревожного типа в отличие от других вариантов агрессивности, по имеющимся у нас данным, является ярко выраженное чувство опасности, своеобразная смесь агрессии и тревоги: совершая агрессивный поступок, проявляя вербальную агрессию или давая соответствующий ответ на тестовый материал, индивид одновременно как бы извиняется, сам боится своей «смелости». У некоторых детей проявления агрессии актуализировали чувство вины, которое,

однако, не тормозило дальнейшие проявления агрессии, а, как бы наоборот, стимулировало их.

Тревожно-зависимый тип наиболее часто встречался при открытых формах тревожности, особенно при острой, нерегулируемой и культивируемой формах. Отмечались как позитивные, так и негативные формы зависимости, начиная от чрезмерного послушания или, напротив, фрондирующего неповиновения и кончая, в раннем юношеском возрасте, повышенной заботливостью, вниманием к другим людям, вплоть до самоотречения и т. п.

Тревожно-зависимый тип характеризуется повышенной чувствительностью к эмоциональному самочувствию другого человека, причем нередко выделяется какая-либо одна значимая фигура, отношение которой в наибольшей степени влияет на эмоциональное самочувствие, особенности поведения индивида. Интересно, что в подростковом и юношеском возрастах школьники могут осознавать подобную зависимость, тяготиться ею, но не могут от нее избавиться, поскольку она как бы заменяет большинство других форм удовлетворения эмоциональных потребностей.

Напомним, что зависимость выделилась в качестве значимого показателя и при экспертной оценке форм проявления состояния тревоги. По всей видимости, она наиболее тесно связана с тревожностью, поскольку актуализируемое в этом случае чувство беспомощности, невозможности справиться с ситуацией, незащищенности порождает у человека потребность в помощи, поддержке со стороны других людей, чувство зависимости от них. Видимо, с этим связано и то, что эта «маска» тревожности наиболее часто встречается в переходные, критические периоды — у детей 6—7, 13—14 лет, выступая в противовес «кризису независимости» как «кризис зависимости», а также у выпускников школы.

Кроме двух указанных типов в качестве «масок» тревожности в нашем материале выступали также лживость и лень. В младшем школьном возрасте отмечался также случай «ложной гиперактивности».

Данные, таким образом, свидетельствуют, что «маски» тревожности встречаются достаточно рано, уже в дошкольном возрасте. «Маска» не избавляет или не полностью избавляет ребенка, подростка от субъективных переживаний тревоги, но, во-первых, позволяет более или менее успешно скрыть ее от окружающих и, во-вторых, обеспечивает некоторую возможность регуляции возникновения и уровня переживаемой тревоги, что указывает на определенное родство этой формы с регулируемой и компенсированной формами тревожности.

Известно, что «маски» тревожности, наряду с «уходом в болезнь» чаще всего описываются как формы защиты. Наши материалы дают, как представляется, возможность расширить традиционную интерпретацию и рассматривать «маски» тревожности не только как защиту, образованную по реактивному типу, но и как способы регуляции и компенсации тревоги и строить на их основе работу по преодолению тревожности.

Именно в этом мы видим кардинальное отличие «маски» тревожности в виде определенных личностных черт и соматизации тревоги по типу «ухода в болезнь». Последнее — довольно частое, подробно описанное в литературе явление. Достаточно широко встречалось оно и в нашем материале, наиболее заметно при открытой, нерегулируемой, форме и «уходе от ситуации». Как уже отмечалось, «уход в болезнь» в психологической литературе традиционно рассматривается как проявление действия защитных механизмов. Полученные нами данные заставляют усомниться в универсальности такого объяснения.

«Уход в болезнь» в нашем материале нередко встречался у детей дошкольного и младшего школьного возрастов, физически ослабленных, имевших в анамнезе родовые травмы, перенесших в раннем детстве тяжелые заболевания, и т. п. Мы полагаем, что в этих случаях устойчивые переживания тревоги способствовали реальному ухудшению их физического состояния, чему мог способствовать астенизирующий характер тревоги, т. е. болезнь могла являться не средством защиты от тревоги, а просто следствием ее действия. Исчезновение тревожности при заболевании могло быть обусловлено щадящим режимом,

в котором оказывался больной. Другим вариантом, при котором «уход в болезнь» не является, на наш взгляд, проявлением защиты от тревоги, является «условная желательность» болезни для родных ребенка и/или для него самого. Тревожность в таких случаях, как представляется, выступает скорее как реактивное образование, отражая конфликтную природу такой «условной желательности». Вместе с тем нет, конечно, никаких сомнений в том, что «уход в болезнь» в значительной части случаев выступает в качестве формы соматизации тревоги.

Таким образом, анализ форм тревожности и связанных с ними стихийно образуемых способов ее компенсации, регуляции и преодоления, показал, что у детей и подростков они не могут быть описаны лишь как защитные и определены через действие защитных механизмов. Нередко указанные способы представляют собой своего рода зачаточные, заторможенные или деформированные варианты эффективных путей преодоления трудностей, на основе которых может быть построена работа по преодолению тревожности.

Вместе с тем устойчивая тревожность оказывает негативное влияние на деятельность и развитие личности детей и подростков, вне зависимости от того, в какой форме она проявляется. Это происходит даже в тех случаях, когда школьник сознательно использует тревожность в своих целях. Во многом это происходит за счет того, что тревожность придает деятельности выраженный приспособительный характер.

Для подтверждения этого вновь обратимся к эксперименту, описанному в разделе 2.4, результаты которого, напомним, в целом подтвердили представление о том, что наличие тревожности как устойчивого образования отрицательно сказывается на результативности деятельности, прежде всего в оценочных ситуациях. Представим еще одну часть этого эксперимента.

Для школьников 12—16 лет описанный выше эксперимент был дополнен следующим образом. После того как они заканчивали решение задач во второй серии, но еще до сообщения им результатов решения, мы просили их на 7-балльной шкале градусникам указать свое самочувствие в первой и второй се-

риях, а также и такое, при каком, по их мнению, они работали бы лучше всего. После этого им сообщалось о том, что в работе было использовано два набора задач: простой и сложный; оба набора демонстрировались, после чего испытуемых просили выбрать три задачи из одного набора или из разных, которые они наверняка бы решили, если бы были «в наилучшей для себя форме»[1]. В этой части исследования участвовали 38 человек: 12 тревожных и 26 эмоционально благополучных.

Результаты показали следующее. За исключением двух, все школьники указали на наличие достаточно сильного (не менее 4 баллов) волнения во время второй, оценочной серии. Данные тревожных и нетревожных испытуемых в этом отношении не отличались. Различия проявились в другом: 42 % из группы тревожных испытуемых указали на подобное переживание как на наиболее предпочитаемое для себя.

В группе эмоционально благополучных таких испытуемых было существенно меньше — 8 %. При выборе оптимальной зоны трудности 65 % из группы эмоционально благополучных испытуемых указали на задачи из сложного набора, 23 % — из разных наборов и 12 % — только на простые задания. По-другому вели себя в этой ситуации тревожные испытуемые, разделившиеся на две неравные группы: большинство из них (75 %) все выборы делали среди простых задач и лишь 25 % испытуемых — среди сложных. При этом в первой группе оказались все подростки, которые считали, что тревожность для них наиболее благоприятное состояние. Отметим также, что их результативность не отличалась от той, которая была характерна для всей выборки тревожных испытуемых.

Аналогичные данные мы получили при анализе выполнения тревожными испытуемыми специальных проб и упражнений в процессе групповых психологических занятий, а также наблюдения за особенностями их поведения в естественных условиях. Полученные результаты убедительно свидетельствуют о ярко выраженном приспособительном характере деятельнос-

[1] О том, что задачи градуированы по сложности и внутри каждого набора, испытуемым не сообщалось.

ти тревожных детей и подростков. Как представляется, это во многом объясняется тем, что деятельность, общение осуществляются не по внутренним, присущим самой деятельности мотивам, а в значительной степени определяются тревожностью, т. е. внешнему по отношению к деятельности, чуждому ей мотиву. Кроме того, полученные в многочисленных исследованиях факты, характеризующие влияние тревожности как устойчивого образования на деятельность, позволяют утверждать, что мобилизующая функция тревоги действует в таких случаях в достаточно узких пределах из-за силы и стабильности этого переживания.

Устойчивость и интенсивность переживания тревожности чрезвычайно расширяют круг ситуаций и обстоятельств, которые оказываются для человека значимыми, что соответствует представлениям о гиперестезических реакциях как таком уровне явлений тревожного ряда, когда ранее нейтральные стимулы становятся эмоционально значимыми и приобретают негативную окраску (Ф. Б. Березин). Дополнительный опрос испытуемых показал, что в значительной части случаев происходит не только расширение круга таких ситуаций и обстоятельств, но и включение в них представлений о себе, в результате чего гиперестезия в первую очередь обращается на себя, на свои проявления даже в полностью безоценочной обстановке. Другими словами, даже нейтральные ситуации они превращают для себя в оценочные.

Анализ ряда форм тревожности свидетельствует, что она сама нередко выполняет защитную функцию. Об этом свидетельствует, в частности, выраженная амбивалентная реакция значительного числа тревожных школьников (преимущественно старших подростков и старшеклассников) на предложение участвовать в психологической работе на преодоление тревожности. Подобная реакция была характерна не только у тех, чью тревожность мы обозначили как культивируемую, или «магическую», но даже у некоторых из тех, кто испытывал субъективно наиболее тяжелую форму — острую, открытую тревожность. На словах они выражали желание избавиться от тревоги, реальное

же их поведение свидетельствовало об активном, в основном выражавшемся косвенно, сопротивлении этому. Такая реакция резко отличает группу тревожных детей от тех, кто испытывает тревогу лишь ситуативно. Последние с готовностью откликались на подобные предложения, рассматривая их в основном как способ научиться владеть собой в трудных ситуациях.

Поведение тревожных детей и подростков, их высказывания показывают, что они нередко испытывают потребность в этом переживании, поскольку оно отражает привычное представление о себе, привычную самооценку, привычное эмоциональное самочувствие. Известно, что потребность в устойчивости Я-концепции, представления о себе имеет две стороны: одна из них связана с достижением определенного уровня целей, которое обеспечивает удовлетворяющий уровень отношения к себе, а другая — с сохранением привычного отношения к себе вне зависимости от его характеристик. С этим связан, например, известный феномен «дискомфорта успеха» (Дж. Аронфрид). Можно полагать, что для тревожных детей и подростков оказывается значимым именно вторая сторона, поскольку с ее помощью обеспечивается стабильная и предсказуемая картина мира и своего места в нем. Для тревожных людей это особенно важно, поскольку, как уже указывалось, ситуации неопределенности, неустойчивости для них являются очень сложными: даже малейшая неопределенность может резко усилить это переживание.

Интересны различия между восприятием тревожных учащихся педагогами детских садов и школ. В школе тревожные дети нередко достигают очень высоких результатов и оцениваются педагогами как ответственные и успешные учащиеся. Это для всего периода школьного обучения. Напротив, воспитатели детских садов, несмотря на относительную успешность таких детей на занятиях, в основном характеризовали тревожных детей как слишком неуверенных, зажатых, «стеклянных». Причины этого, на наш взгляд, в следующем. Известно (см., например, Левитов Н. Д., 1969; Ruebush B. E, 1963), что тревожные люди действуют гораздо успешнее в стабильной, структурированной, привычной для них обстановке. Отсюда высокая успешность

в стандартных школьных условиях, отличающихся подобной структурированностью и предсказуемостью. В условиях детского сада воспитатель видит поведение детей в значительном количестве неструктурированных и мало структурированных ситуаций. Кроме того, по нашим наблюдениям, для воспитателей детских садов характерен менее функциональный, более целостный взгляд на ребенка.

Более детальное рассмотрение школьной успешности тревожных детей показывает, однако, что, во-первых, хорошая или относительно хорошая успеваемость часто достигается нерациональными, не соответствующими возможностям школьников методами за счет неоправданно высоких трудовых, в том числе временных затрат. Во-вторых, как показал сделанный в ходе комплексного лонгитюдного исследования учащихся 13—17 лет, совместный анализ психологических и медицинских данных, это нередко происходит за счет здоровья детей: у таких школьников в течение учебного года резко ухудшается состояние здоровья, они переходят в более низкие по уровню группы здоровья, у них возникает вегетососудистая дистония и т. п. (Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет, 1988). В-третьих, как уже отмечалось, у тревожных учащихся значительно чаще, чем у других школьников, встречаются срывы в более сложных, нестандартных ситуациях (контрольные, экзамены, особенно вступительные, и т. п.). Другими словами, и здесь высокая успешность служит не столько целям приспособления знаний или высоким достижениям, сколько приспособлением для того, чтобы не испытывать тревожности, по крайней мере в достаточно знакомых условиях.

В тех же случаях, когда ситуация оказывается новой, нестандартной или ее требования превышают возможности школьника, актуализируется сильное состояние тревоги, в результате чего возникает дезорганизация деятельности и поведения, и ребенок, подросток действует гораздо ниже своих возможностей.

Среди наших испытуемых была группа тревожных первоклассников, поведение и деятельность которых отвечали выделенной Всемирной организацией здравоохранения категории

нарушений — «школьный шок» (Прихожан А. М., 1990). Мы проводили с этими детьми длительную психокоррекционную работу (см. приложение), а затем в течение ряда лет имели возможность наблюдать за их дальнейшем развитием. Обнаружилось, что если при проведении психокоррекционной работы удавалось преодолеть тревожность ребенка, то это не только положительно влияло на учебную деятельность детей и обеспечивало в дальнейшем (например, при переходе в среднюю школу, смене учительницы и т. п.) эффективную адаптацию к новым условиям, но и как бы раскрепощало их внутренне; делало их более свободными по отношению к школьным правилам, требованиям педагогов, сверстникам, более способными к риску, более творческими. Если же происходило лишь постепенное привыкание ребенка к стандартным условиям обучения, то дети либо переходили в разряд «тревожных отличников», чрезвычайно болезненно реагирующих на изменение и усложнение обстановки, либо, хотя и не в такой яркой форме, продолжали испытывать дезорганизующее влияние тревожности.

Таким образом, тревожность как устойчивое образование тесно связана с Я-конпепцией человека, с «вовлеченностью Я», чрезмерным, мешающим деятельности самонаблюдением, вниманием к своим переживаниям (И. Сарасон, С. Сарасон, Х. Хекхаузен). Тревожность обладает собственной побудительной силой, выступает как мотив, имеющий достаточно устойчивые, привычные формы его реализации в поведении, что является, по Л. И. Божович, специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно-потребностной сферы. Все это позволяет, по нашему мнению, рассматривать тревожность именно как личностное образование, характеризующееся сложным строением.

В. М. Астапов

Функциональный подход к изучению состояния тревоги[1]

Несмотря на большое число экспериментальных, эмпирических и теоретических исследований состояния тревоги *(anxiety),* концептуальная разработка этого понятия в современной психологической литературе до сих пор остается недостаточной.

Многогранность и семантическая неопределенность термина «тревога» в психологических исследованиях является следствием использования его в различных значениях. Это и гипотетическая «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация социальных потребностей, и свойство личности, которые даются через описание внешних и внутренних характеристик с помощью родственных понятий. Кроме того, ситуация осложняется еще и тем, что в прикладных исследованиях для описания состояния тревоги используется много разнообразных терминов,

По справедливому замечанию Ч. Спилбергера, при всем смысловом различии термина «тревога» исследователи используют его чаще всего в двух основных значениях, которые взаимосвязаны, но относятся к совершенно разным понятиям. Речь идет о смешении в одном термине двух пониманий тревоги: как психического состояния и как свойства личности (тревожности).

В первом случае термин «тревога» используется для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожидания неблагополучного развития событий. Возникает это состояние в ситуации неопределенной опасности, угрозы (ожидание негативной

[1] Печатается по: Прикладная психология. 1999. — № 1. — С. 41—47.

оценки или агрессивной реакции; восприятия отрицательного к себе отношения или угрозы своему самоуважению, престижу) и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности.

Во втором случае тревожность как черта, свойство личности характеризуется относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги. Ее проявления в подверженности действию различных стрессоров всегда индивидуализированы: личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

Однако разнообразие теоретических подходов и терминологическая неоднородность в использовании понятий не исключают, на наш взгляд, возможность разработки единой концептуальной схемы анализа различных аспектов проявления тревоги на основе ее функционального назначения.

Вопрос о психологических функциях тревоги часто затрагивается попутно с обсуждением таких традиционных проблем, как генетические корни тревоги, условия и ситуации ее возникновения, влияния тревоги на деятельность и т. д. Однако отдельно этот вопрос в психологической литературе, как правило, не рассматривается. Нам представляется, что именно функциональный подход, «исследование явлений с точки зрения не только того, какие они есть, сколько того, что они делают», может способствовать разработке новых представлений об этом неоднозначно объясняемом объекте психологического анализа.

Исходная функциональная характеристика тревоги выделяется в большинстве направлений интерпретации этого состояния. Речь идет об утверждении, что состояние тревоги предвосхищает тот или иной вид опасности, предсказывает нечто неприятное, угрожающее и сигнализирует об этом индивиду. Подтверждение сказанному мы находим в художественной литературе, например у М. Булгакова при описании состояния одного из героев. «...Сердце его вдруг стукнуло и на мгновение куда-то провалилось. Потом вернулось, но с тупой иглой, за-

севшей в нем. Кроме того, Берлиоза охватил необоснованный, но столь сильный страх, что ему захотелось тотчас же бежать с Патриарших без оглядки. Берлиоз тоскливо оглянулся, не понимая, что его напугало, он побледнел, вытер платком лоб, подумал: “Что со мной?”...»[1]

Не столь широко разделяемой, но тем не менее достаточно устойчивой, является традиция, идущая от 3. Фрейда, которая в характере предвосхищаемой опасности усматривает признак для дифференциации страха, вызываемого конкретной угрозой, и тревоги как реакции на представленную угрозу. Поэтому тревогу иногда определяют как генерализированный, неопределенный и беспредметный страх или как состояние, вызываемое не наличием опасности, а отсутствием возможности ее избежать в том случае, если она вдруг появится.

Следует подчеркнуть, что различение состояний, вызываемых определенной и неопределенной угрозой, оправдало даже на уровне процессов, регулирующих поведение животных. Существует очевидная биологическая целесообразность в том, чтобы животное, лишившись привычной защиты, которую ему обеспечивает нора, стадо или способность к полету, либо оказавшись на неизвестной территории, относилось к миру с недоверием, даже если кругом ничто особой опасности не предвещает. Отсюда следует, что тревога, влияющая на данное отношение, не является беспредметной в буквальном смысле; ее предмет — окружающий мир или, скорее, некоторая его часть: открытое поле, лес и т. д.

Приспособительное значение тревоги не было бы полным, если бы она, сигнализируя о неопределенной опасности, вместе с тем не побуждала к активному поиску ее источников, проявляющемуся в «сканировании» наличной ситуации, чтобы определить угрожающий предмет.

На функцию поиска и обнаружения источников угрозы указывает ряд авторов. При этом справедливо отмечается, что тревога не только представляется как внутренняя призма, преломляющая воздействие извне, но и как поиск скрытой опасности, где тревога

[1] *Булгаков М. А.* Романы. — М.: Советский писатель, 1975. — С. 442.

имеет подтверждение во внешних событиях, не только преломляя, но и притягивая сигналы беды. Она «представляет собой активное состояние целенаправленного поиска, ориентированного вовне», и «человек ищет угрожающую ситуацию... Соприкосновение с опасностью разряжает дремлющее в человеке беспокойство».

Механизм развертывания этой функции прекрасно описан Ф. Достоевским в заключительных главах «Идиота», где Мышкин не способен полностью забыть об угрозе, исходящей от Рогожина. Предчувствие опасности, беды преследует Мышкина всюду, оно характеризуется сильным беспокойством и тревогой, которая ищет выхода во внешних проявлениях — в его метаниях по Петербургу. Не находя выхода из ситуации, Мышкии бросается вперед — пусть под нож, пусть на смерть, но главное, что важнее всего для него в данный момент, — за все разрешающей ясностью.

Возможно, именно этим обстоятельством можно объяснить тот факт, что в критических ситуациях смертельной опасности, например во время войны, нередко наблюдается исчезновение невротических проявлений.

Действие тревоги часто распространяется далеко за рамки реальной ситуации, перенося субъекта как в будущее, так и прошедшее время. Исходя из этого, можно увидеть существование особой, частично неадекватной тенденции во влиянии тревоги, навязывающей субъекту «свое» видение ситуации. Форма реализации функции поиска и обнаружения может проявляться в этом случае в виде так называемой «надситуативной активности». Субъект по собственной инициативе выходит за рамки предложенного ему задания, сам организует процесс постановки новых целей и способов их достижений, нередко вступая в противоречие с ведущими целями и мотивами осуществляемой деятельности.

Отвлечение внимания на поиск угрозы может влиять на характер осуществляемой деятельности. Именно активно-поисковая направленность тревоги, характеризующаяся с содержательной стороны фиксацией внимания на «стрессовых элементах» среды, а с динамической — длительностью и устойчивостью, может быть положена в основу «беспорядочного поведения» или дезорганизующего влияния тревоги на деятельность, которое известно как

характерная ее особенность. Осуществляемое тревогой побуждение к поиску опасности имеет, по-видимому, непосредственное отношение и к патопсихологическим нарушениям, при которых наблюдаются постоянный поиск источника опасности и нахождение угрозы в других людях (бред ущерба), в собственном теле (ипохондрия), в результате собственных действий (психастения) и др. Это наиболее яркие примеры неадекватной фиксации на мотиве поиска источника тревоги; обусловливающей неэффективность поведения. Активность, проявляющаяся в поисковой деятельности навстречу угрожающему объекту, есть путь уменьшения тревоги — условного преодоления опасности. К. Гольдштейн отмечал, что «свобода здорового индивида означает фактически то, что он может выбрать между альтернативами, добиться новых возможностей для преодоления трудностей в окружающей среде».

Пассивная позиция угрожающей ситуации часто подвергается деформации под влиянием состояния тревоги, в то время как активная позиция уменьшает чувство опасности. Так, в пассивной позиции действует, по выражению А. Кемпинского, «механизм заколдованного круга», когда страх, появившийся в результате угрожающей опасности, гиперболизирует эту угрозу, что в свою очередь увеличивает чувство страха.

Следующей важной функцией тревоги является, по нашему мнению, функция оценки сложившейся ситуации. При этом первостепенное значение имеет то, какой субъективный смысл ей придается. На эту особенность указывает М. И. Наенко: «...психологическая специфика состояния напряженности... зависит не от внешних воздействий, хотя они и должны быть сильными для человека, но от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится».

Процессы, лежащие в основе анализа значимости ситуации и отношения к ней, имеют сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, актуализацию прошлого опыта человека, его умений и т. д. Оценка ситуации приводит к инициации («запуску») приспособительных действий, защитных механизмов и других форм

адаптивной активности, имеющей своей целью устранение источника потенциальной опасности.

Традиционно выделяются три формы поведенческих реакций на опасную ситуацию: бегство, агрессия, ступор. Каждая из них по-своему модифицирует направленность поведения субъекта: бегство — через устранение самой возможности столкновения с угрожающим объектом; агрессия — через уничтожение источника опасности; ступор —через полное свертывание какой-либо активности.

Следует подчеркнуть, что отрицательно окрашенные эмоциональные переживания тревоги возникают тогда, когда индивид оценивает ситуацию как опасную и не располагает готовыми и достаточно надежными, на его взгляд, способами ее разрешения.

Это позволяет предположить, что не само по себе наличие угрозы или опасности вызывает тревогу. Так, например, опытный спортсмен, специализирующийся на прыжках в воду, выполняя их па тренировках, как правило, не испытывает тревоги, хотя объективно это достаточно опасно. Это происходит потому, что как профессионал он владеет арсеналом внутренних средств по технике выполнения упражнений, позволяющих ему избежать опасности. Не испытывают тревоги люди, привыкшие к работе в опасных условиях и хорошо овладевшие способами устранения угрозы (например, водолазы).

Следует отметить также, что тревога обычно ослабевает, когда человек оказывается перед лицом опасности. Характер возникающих при этом эмоциональных переживаний будет зависеть от оценки человеком собственных возможностей по преодолению возникших затруднений: если он считает, что объект не слишком опасен, и способен преодолеть данное препятствие, переживания тревоги исчезают. Если же опасность воспринимается как достаточно серьезная, то возникает чувство страха или другие отрицательно окрашенные эмоциональные состояния. Человек предпринимает при этом либо активные действия (агрессия, бегство), либо у него развивается пассивно-оборонительная реакция (ступор).

Таким образом, на основании функционального подхода к

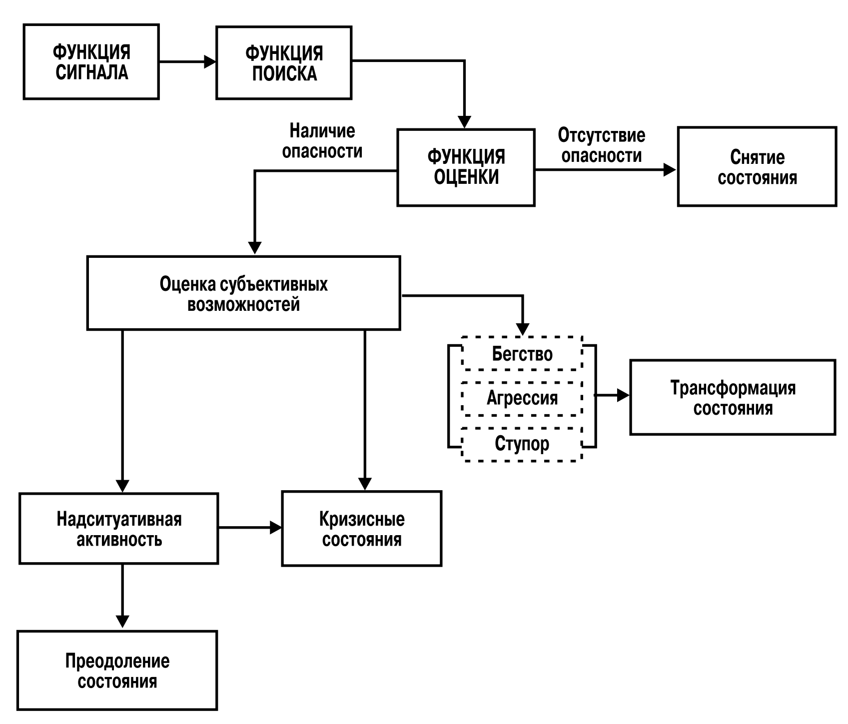


Рис. 4. Функциональная схема развития состояния тревоги и способов его преодоления

изучению тревоги можно определить это состояние как результат сложного процесса, включающего когнитивные, аффективные и поведенческие реакции на уровне целостной личности. Этот процесс развертывается в ситуации, субъективно оцениваемой как потенциально опасная. Тревога ориентирована на поиск источника опасности и оценку средств для ее преодоления.

В общих чертах функции и процесс развития состояния тревоги в психической деятельности можно представить в виде схемы (рис. 4).

Возникновение состояния тревоги является как бы «запусковым моментом» для дальнейшего развития процесса по его преодолению. Индивид, находящийся в состоянии тревоги, сигна-

лизирующей о возможной опасности, не знает характера угрозы. Это незнание ситуации, невозможность локализации источника опасности способствует появлению у человека внутреннего напряжения, предчувствия несчастья и беды. Переживаемый эмоциональный дискомфорт направляет его на поиск источника потенциальной опасности и контакт с ней; формируется активность, нацеленная на возможность благополучного разрешения ситуации и снятие реальной угрозы. При «приближении момента» появления объекта угрозы состояние тревоги усиливается, причем в результате большого эмоционального напряжения «время и пространство в этом периоде удлиняются».

При встрече субъекта с угрожающим объектом возникает вопрос: опасен объект или нет? Ответ на этот вопрос осуществляется мерой «совместимости» данного объекта с оценками возможностей субъекта. Если в процессе анализа ситуация интерпретируется субъектом как безопасная, то бывший сигнал угрозы или опасности, вызвавший у индивида тревогу и беспокойство, утрачивает свою сигнальную функцию и опасение устраняется. В том случае, когда субъект оценивает ситуацию как действительно опасную, и она в целом (или ее отдельные элементы) в силу внутренних (личностных) причин становится значимой, из имеющихся у субъекта возможных средств выбирается наиболее оптимальный вариант выхода из опасной ситуации.

Если субъект считает, что ситуация является препятствием для удовлетворения потребностей, скорее всего возникает тенденция к гневу и нападению (агрессия). Если же опасность в субъективном плане кажется большей по сравнению с имеющимися средствами по ее преодолению, то преобладает тенденция к переживаниям страха и выходу из опасной ситуации. Наконец, если агрессия и бегство субъективно оцениваются как невозможные, возникают состояния подавленности, апатии, депрессии, человек отказывается от действий (ступор).

Таким образом, во всех описанных случаях происходит трансформация состояния тревоги в другие эмоциональные состояния, имеющие отрицательную модальность: страх, ужас, паника, апатия и др.

Следует отметить, что в описанном ряду существуют и так называемые критические ситуации. Критическая ситуация может быть определена как невозможная, т. е. в такой ситуации субъект сталкивается с серьезными препятствиями в реализации своих мотивов, стремлений, ценностей. Такую ситуацию нельзя разрешить через предметно-практическую и познавательную деятельность. Выход из нее возможен через «переживание» (по терминологии Ф. Е. Василюка), понимаемое как особая форма внутренней деятельности по перестройке субъективного отношения к происходящему благодаря переоценке личностных позиций, переосмыслению жизненных целей и др. Это чрезвычайно сложная форма «внутренней работы», которая может быть осуществлена только самим человеком, переживающим кризис.

Преодолевая критические ситуации, субъект нередко обнаруживает у себя способность «подняться» над уровнем требований конкретной ситуации: выйти за пределы первичных отношений, поставить новые цели для решения исходной задачи, т. е. действовать в форме надситуативной активности, необходимой для преодоления внешних и внутренних «барьеров» деятельности. Так, Л. С. Выготский, анализируя известную из истории философии ситуацию буриданова осла, указывает, что человек в подобной ситуации попытался бы овладеть ею, прорывая горизонт биологической стимуляции поведения. Он может выйти из затруднений, вводя иную — надбиологическую — детерминацию поведения.

Способность встать, в принципе, над любой ситуацией, восполнить ее, вписать в более широкий контекст бытия и составляет существо деятельности как специфической формы отношения к действительности. «Человек, конечно, не может просто упразднить причинные законы природы, он, конечно, не может сделать так, чтобы подброшенный камень не падал; но зато он может сам по собственной инициативе взять да подбросить камень, когда это не входило в “программу” действующих без него причин; он может со своей стороны вмешаться в ход событий».

Надситуативная активность может выразиться в бескорыстном, немотивированном риске, когда возможный выигрыш в случае удачи представляется проблематичным но сравнению с последствием неудачи.

Другим вариантом надситуативной активности может быть постановка субъектом «сверхзадачи», для решения которой в «будущем» ему необходимо в «настоящем» последовательно решить несколько новых задач, контекстуально не связанных с определенной ситуацией, приближая конечную цель.

Аналогичная по типу реализация возможности «выйти» за пределы конкретной угрожающей ситуации в типичных стрессогенных условиях происходит в менее драматической форме, чем преодоление критических ситуаций для личности в целом. Она обычно осуществляется при успешном преодолении экстремальных ситуаций. «Встать над ситуацией», переосмыслить ее значение, установить новую иерархию последовательности решения поведенческих задач, способствующих достижению общей цели, — эффективный путь снятия состояния тревоги и формирования адекватных способов его преодоления.

Реализация функционального подхода к изучению состояния тревоги позволяет сделать следующие выводы:

- Для развития общей теории тревоги необходимо наряду с изучением тревоги как преходящего состояния и личностного свойства специально выделять и анализировать функции тревоги в рамках сложного личностно-когнитивного процесса по осмыслению и оценке ситуации.
- Функциональный подход позволяет рассматривать состояние тревоги не как набор переживаний и реакций, характеризующих данное состояние, а как субъективный фактор, организующий деятельность личности в целом.
- Последовательная реализация функционального подхода предполагает проведение комплексного анализа причин, функций и способов преодоления состояния тревоги, что позволяет выйти на уровень создания конкретных приемов и методов оказания психологической помощи человеку.

К. Хорни

Тревожность[1]

... Как я уже говорила, тревожность является динамическим центром неврозов, и поэтому нам постоянно придется иметь с ней дело.

Я использовала раньше этот термин в качестве синонима термина «страх», указывая таким образом на родство между ними. Оба эти термина в действительности обозначают эмоциональные реакции на опасность, которые могут сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение. Эти ощущения могут быть столь интенсивными, что внезапный сильный страх может привести к смерти. Однако между «тревогой» и «страхом» есть различие.

Когда мать, обнаружив у своего малыша прыщик или повышение температуры, боится, что ее ребенок из-за этого умрет, мы говорим о тревожности; но если мать боится смерти ребенка, который серьезно заболел, мы называем такую реакцию страхом. Или другой пример: человек не решается вступить в дискуссию, хотя тема разговора ему близка и интересна. Такое поведение можно объяснить тревожностью. Но если человек, заблудившийся в горах во время сильного урагана, боится, мы говорим о страхе. До сих пор мы опирались на простой и точный различительный признак: страх является реакцией, пропорциональной наличной опасности, в то время как тревога является несоразмерной реакцией на опасность или даже реакцией на воображаемую опасность[2].

---

[1] Печатается по: *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Пер. с англ., общ. ред. Г. Бурменской. — М.: Изд. группа «Прогресс — Универс», 1993. — С. 33—47. В центре внимания работы — коренные мотивационные конфликты личности, обусловливающие все те многочисленные трудности, которые она встречает как во взаимоотношениях с другими людьми, так и в сфере собственных переживаний.

[2] Фрейд в своих «Новых лекциях по введению в психоанализ» (глава «Страх и инстинктивная жизнь») проводит сходное различие между «объективным» и «невротическим» страхом, описывая первый как «понятную реакцию на опасность».

Однако такая попытка разграничения имеет один недостаток, заключающийся в следующем: вывод о том, пропорциональна ли реакция, зависит от среднего уровня познания, достигнутого в данной культуре. Но даже если на основании этого знания утверждается, что определенная реакция является неадекватной, невротик не затруднится придать своему действию рациональное обоснование. В самом деле, можно погрязнуть в безнадежной аргументации, доказывая пациенту, что его чрезмерные опасения по поводу того, что на него нападет какой-то сумасбродный лунатик, является невротической тревожностью. Он же будет указывать на то, что его страх является обоснованным, и в доказательство этого станет приводить примеры ситуаций, которых он опасается. Дикарь проявил бы не меньшее упрямство, если бы его реакцию страха сочли не соответствующей реальной опасности. Например, дикарь из племени, в котором существует табу на употребление в пищу определенных животных, будет смертельно испуган, если случайно съест запретное мясо. В качестве постороннего наблюдателя вы можете назвать это неадекватной реакцией, ничем в действительности не оправданной. Но зная о верованиях племени в отношении запретной пищи, вам придется признать, что данная ситуация представляет реальную опасность для этого человека — опасность нарушить окружающий его животный и растительный мир или опасность подхватить болезнь.

Однако имеется различие между тревогой, которую мы находим у дикарей, и тревогой, которую в нашей культуре мы считаем невротической. Содержание невротической тревоги, в отличие от тревожности у дикарей, не соответствует общепринятым представлениям. В обоих случаях впечатление о непропорциональной реакции исчезает, когда становится понятен смысл тревоги. Например, есть люди, испытывающие постоянный страх умереть; с другой стороны, вследствие своих страданий они испытывают тайное желание умереть. Принимающий различную форму страх смерти, в сочетании с мыслями о ее желательности, порождает мрачное предчувствие близкой опасности. Если вникнуть во все эти обстоятельства, то нельзя не назвать их тревогу, связанную со смертью, адекватной реакцией. Другим упро-

щенным примером будет пример людей, которые испытывают ужас, когда оказываются около пропасти, или у окна, расположенного на большой высоте, или на высоком мосту. Здесь опять, если смотреть со стороны, реакция страха представляется непропорционально сильной. Но такая ситуация может актуализировать или пробуждать в них конфликт между желанием жить и искушением по той или иной причине прыгнуть вниз. Именно в результате этого конфликта может возникать тревога.

Все эти соображения предполагают необходимость внести изменения в определение. Как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иначе говоря, интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация. Причины же его тревоги, в сущности, ему неизвестны.

Практическое значение указанного различия между страхом и тревогой заключается в том, что попытка убедить невротика, что его тревога необоснованна, — метод убеждения — является бесполезной. Его тревога связана не с той ситуацией, которая имеет место в реальности, а с тем, как она представляется ему. Поэтому терапевтической задачей может быть лишь выявление того смысла, который имеет для него определенная ситуация.

Определив то, что мы понимаем под тревогой, нам надо получить представление о той роли, которую она играет. Обыкновенный человек в нашей культуре плохо представляет себе значение тревожности в своей жизни. Обычно он помнит лишь то, что в детстве испытывал некоторую тревогу, что у него было одно или два тревожных сновидения и что он сильно тревожился в ситуации, выходящей за рамки повседневности, как, например, перед важным разговором с влиятельным лицом или перед экзаменами.

Те сведения, которые мы получаем на этот счет от невротиков, отличаются чем угодно, но не однообразием. Некоторые невротики вполне осознают, что их переполняет тревога. Ее проявления варьируются в громадном диапазоне: она может проявляться в виде неясной тревоги, в форме приступов страха; может быть привязана к определенным ситуациям или действиям,

таким как боязнь высоты, улиц, публичных представлений; может иметь определенное содержание, например опасение сойти с ума, заболеть раком, проглотить иголку. Другие осознают, что время от времени испытывают тревогу, зная или не зная о вызывающих ее обстоятельствах, но они не придают ей какого-либо значения. Наконец, есть невротики, которые осознают лишь наличие у себя депрессий, чувства неполноценности, расстройств в сексуальной жизни и тому подобного, но до конца не осознают, что когда-либо испытывали или испытывают чувство тревоги.

Однако более тщательное исследование обычно показывает, что их первоначальное утверждение неточно. При анализе этих лиц неизменно обнаруживается столько же, если не больше, скрытой тревожности, как у первой группы. Анализ способствует осознанию этими невротиками своей тревожности, и они могут воскресить в памяти тревожные сновидения или те ситуации, которые вызывали у них чувство страха. Однако признаваемая ими степень тревожности обычно не превосходит нормальную. Это ведет нас к предположению о том, что мы можем испытывать тревогу, не зная об этом.

При таком рассмотрении этого вопроса остается невыявленным значение связанной с ним проблемы. Она является частью более широкой проблемы. Подчас наши чувства привязанности, гнева, подозрительности столь мимолетны, что едва достигают сознания, и столь преходящи, что мы забываем о них. Но за ними также может скрываться громадная динамическая сила. Степень осознания чувства абсолютно ничего не говорит ни о его силе, ни о его значении[1]. Применительно к тревоге это означает не только то, что мы можем неосознанно беспокоиться, но также и то, что тревога может быть определяющим фактором нашей жизни, оставаясь в то же самое время неосознанной нами.

В действительности представляется, что мы делаем все возможное для того, чтобы избежать тревоги. Для этого имеется много причин, и самой общей из них является та, что интенсивная тревога является одним из самых мучительных аф-

[1] Это просто пересказ одного из аспектов основополагающего открытия Фрейдом важного значения бессознательных факторов.

фектов, которые мы можем испытывать. Пациенты, которые прошли через сильные приступы тревоги, скажут вам, что предпочли бы скорее умереть, чем пережить их еще раз. Кроме того, некоторые составляющие аффекта тревоги могут быть особенно непереносимыми для человека. Одной из них является беспомощность. Можно быть активным и храбрым перед лицом большой опасности. Но в состоянии тревоги чувствуешь себя — и на самом деле являешься — беспомощным. Оказаться беспомощным особенно невыносимо для тех лиц, для которых власть является преобладающим идеалом. Под впечатлением явного несоответствия своей реакции они негодуют на нее, как если бы она показывала их слабость или трусость.

Еще одним элементом тревоги является ее очевидная иррациональность. Для некоторых людей сама мысль о том, что какие-то иррациональные факторы могут руководить ими, является более непереносимой, чем для других. Ее особенно трудно выносить тем людям, которые ощущают скрытую опасность того, что их могут захлестнуть иррациональные противоположно направленные силы, действующие внутри них, и которые непроизвольно приучали себя осуществлять над ними строгий интеллектуальный контроль. Так что они не потерпят на сознательном уровне наличия каких-либо иррациональных элементов. Кроме индивидуальных мотивов, эта последняя реакция содержит в себе влияние культурного фактора, поскольку наша культура оказывает огромное воздействие на рациональное мышление и поведение и считает иррациональное начало, или нечто похожее на него, чем-то более низким. До определенной степени с этим связан последний элемент тревожности: посредством самой своей иррациональности тревога представляет неявно выраженное указание на то, что внутри нас что-то не в порядке, и поэтому она является вызовом — сигналом для тщательного рассмотрения чего-то, скрытого от нас. Нельзя сказать, что мы сознательно воспринимаем ее как вызов; но по сути своей она является им, хотим мы это признавать или нет. Такой вызов никому не может быть приятен; можно сказать, что ничто другое не вызывает в нас столь резкое противодействие, как осознание того, что мы

должны изменить нечто внутри нас. Однако чем безнадежнее ощущает себя человек в паутине своего страха и защитного механизма и чем сильнее ему приходится цепляться за иллюзию, что он во всем прав и совершенен, тем сильнее он инстинктивно отвергает всякий — даже самый отдаленный и глухой — намек на то, что у него что-то не так и необходимо что-либо изменить.

В нашей культуре имеются четыре основных способа избежать тревожности: ее рационализация; ее отрицание; попытки заглушить ее наркотиками; избегание мыслей, чувств, побуждений или ситуации, вызывающих ее.

Первый метод — рационализация — является наилучшим способом оправдания своего уклонения от ответственности. Он заключается в превращении тревожности в рациональный страх. Если пренебречь психологическим значением такого превращения, нетрудно представить, что при этом мало что меняется. Сверхзаботливая мать в действительности обеспокоена по поводу своих детей независимо от того, признает ли она наличие у себя тревожности или интерпретирует свою тревожность как обоснованный страх. Можно, однако, сколько угодно раз проводить эксперимент, говоря такой матери, что ее реакция является не рациональным страхом, а тревожностью, подразумевая при этом, что она неадекватна существующей опасности и имеет под собой личные факторы. В ответ на это она будет отвергать такое предположение и приложит все силы для того, чтобы доказать, что вы абсолютно не правы. Разве Мэри не заразилась инфекционной болезнью в детском саду? Разве Джонни не сломал себе ногу, лазая на деревья? Не пытался ли недавно какой-то человек заманить детей, обещая им сладости? Разве не диктуется ее собственное поведение целиком любовью и долгом?

Всегда, когда мы сталкиваемся с такой яростной защитой иррациональных отношений, мы можем быть уверены, что защищаемая позиция выполняет важные для человека функции. Вместо того чтобы чувствовать себя беспомощной жертвой своих эмоций, такая мать считает, что она может активно действовать в данной ситуации. Вместо признания своей слабости

она может ощущать гордость высокой требовательностью к себе. Вместо признания того, что ее отношение пронизывают иррациональные элементы, она считает их абсолютно рациональными и оправданными. Вместо того чтобы увидеть и принять необходимость что-то изменить в себе, она может продолжать переносить ответственность на внешний мир и, таким образом, уходить от сознания своих собственных мотивов. Конечно, за эти сиюминутные преимущества ей приходится расплачиваться тем, что она никогда не избавится от своих тревог и огорчений.

Но особенно дорогую цену приходится платить ее детям. Однако она не осознает — и в конечном счете не хочет осознавать — этого, потому что глубоко в душе придерживается иллюзии, что может, ничего не меняя внутри себя, получить все те выгоды, которые должны были бы последовать от такого изменения.

Тот же самый принцип справедлив для всех тенденций, где предполагается, что тревога является рациональным страхом, каким бы ни было его содержание: страх родов, болезней, погрешностей в пище, несчастий, нищеты.

Второй способ избежания тревожности состоит в отрицании ее существования, т. е. в устранении ее из сознания. К сопутствующим физическим признакам страха или тревоги относятся такие, как дрожь, усиленное потовыделение, учащенное сердцебиение, ощущение удушья, частое побуждение к мочеиспусканию, понос, рвота и — в психологической сфере — чувство нетерпения, ощущение внезапного приступа или паралича. Мы можем испытывать все эти чувства и физические ощущения, когда боимся и осознаем этот страх; они могут также быть исключительным выражением имеющей место, но вытесненной тревожности. В последнем случае все, что человек знает о своем состоянии по таким внешним проявлениям, — это то, что в определенных обстоятельствах у него учащается мочеиспускание, что езда в поезде вызывает у него тошноту, что иногда он потеет по ночам, и всегда без какой-либо физической причины.

Однако возможно также сознательно отрицать тревожность, пытаться сознательно ее преодолеть. Это сродни тому, что име-

ет место у нормального человека, когда он пытается избавиться от страха путем его простого игнорирования. Наиболее знакомым примером этого в норме является пример героя солдата, побуждаемого стремлением преодолеть страх.

Невротик также может принимать сознательное решение преодолеть свою тревожность. Например, девушка, которую вплоть до наступления полового созревания мучила тревога (она особенно боялась грабителей), приняла сознательное решение не обращать на эту тревогу внимания. Первое сновидение, которое она предложила для анализа, открыло различные вариации этого отношения. Оно содержало в себе различные ситуации, которые в действительности ее пугали, но на которые она всякий раз храбро реагировала. В одной из них она услышала ночью шаги в саду, вышла на балкон и спросила: «Кто там?» Ей удалось избавиться от своего страха грабителей, но, так как ничего не изменилось в факторах, вызывающих ее страх, остались другие проявления все еще сохраняющейся тревожности. Она продолжала быть отчужденной и робкой, чувствовала себя лишней и не могла приняться ни за какую плодотворную работу.

Очень часто у невротиков нет такого сознательного решения. Нередко этот процесс протекает непроизвольно. Однако отличие от нормы лежит не в степени осознания такого решения, а в достигаемом результате. Все, чего может достичь невротик, «беря себя в руки», — это устранить явные проявления тревожности, как в случае с девушкой, переставшей испытывать страх перед грабителями. Не следует недооценивать такой результат. Он может иметь практическую ценность и может также обладать психологическим значением для повышенного уважения к себе. Но так как такие результаты обычно чрезмерно переоцениваются, необходимо указать на их негативную сторону[1]. Дело в том, что не только остаются без изменения существенные движущие силы личности, но, более того, если у невротика пропадают заметные проявления имеющихся у него

[1] Фрейд всегда подчеркивал этот момент, указывая, что исчезновение симптомов не является достаточным признаком излечения.

расстройств, он в то же самое время теряет действенный стимул для их проработки.

Процесс безжалостного игнорирования тревожности играет огромную роль во многих неврозах и не всегда осознается в своем качестве. Например, та агрессивность, которую проявляют многие невротики в определенных ситуациях, часто принимается за прямое проявление подлинной враждебности, причем именно тревожность побуждает его преодолевать свою робость. Если не заметить этого, возникает опасность ошибочного принятия отчаяния за истинную агрессию.

Третий путь избавления от тревожности связан с наркотизацией. Это может делаться сознательно и в буквальном смысле посредством принятия алкоголя или наркотиков. Однако для этого имеется множество путей и не столь очевидных. Одним из них является погружение в социальную деятельность под влиянием страха одиночества; ситуация не меняется от того, осознается этот страх как таковой или предстает лишь как смутное беспокойство. Еще одним способом наркотического глушения тревожности является попытка «потопить» ее в работе, причем такого рода метод можно установить по навязчивому характеру работы и по тому беспокойству, которое возникает у невротика по выходным и праздничным дням. Той же самой цели может служить чрезмерная потребность в сне, хотя сон не способствует собственно восстановлению сил. Наконец, в качестве отдушины может служить сексуальная активность, посредством которой может ослабляться тревожность. Давно уже известно, что навязчивая мастурбация может вызываться тревогой, но то же самое справедливо для всех видов сексуальных отношений. Лица, для которых сексуальная активность служит главным образом для ослабления тревожности, становятся крайне беспокойными и раздражительными, если хотя бы в течение короткого периода времени не имеют возможности сексуального удовлетворения.

Четвертый способ уйти от тревожности наиболее радикален: он заключается в избегании всех ситуаций, мыслей или чувств, которые могут возбудить тревожность. Это может быть созна-

тельный процесс, когда, например, человек, боящийся нырять в воду или лазить по горам, избегает делать это. Точнее говоря, человек может осознавать наличие тревожности и то, что избегает ее. Однако он может также весьма смутно осознавать — или вообще не осознавать — наличие тревожности и способы избавления от нее. Он может, например, не осознавая этого, откладывать со дня на день дела, связанные с тревожностью: принятие решений, обращение к врачу или написание письма. Или он может «притворяться», т. е. субъективно считать, что обдумываемые им определенные действия — такие, как принятие участия в обсуждении, разговор с подчиненными, разрыв отношений с другим лицом, — являются несущественными. Он также может «притворяться», что ему не нравится делать определенные вещи, и отвергать их на этом основании. Так, девушка, для которой посещение вечеринок связано со страхом отвержения, может полностью отказаться от таких посещений, убедив себя в том, что ей не нравятся такие мероприятия.

Если мы продвинемся еще на шаг далее, к той точке, где такое избегание действует непроизвольно, мы столкнемся с феноменом внутреннего запрета. Внутренний запрет выражается в неспособности делать, чувствовать или обдумывать определенные вещи, а его функция — избавить от тревоги, которая возникает, если человек попытается делать, ощущать или обдумывать эти вещи. В сознание не проникает никакой тревоги, и, следовательно, нет возможности преодолеть запреты с помощью сознательного усилия. Внутренние запреты наиболее эффективно представлены в истерических выпадениях функций: истерической слепоте, немоте или параличе конечностей. В сексуальной сфере такие запреты представляют фригидность и импотенция, хотя структура этих сексуальных запретов может быть очень сложной. В умственной сфере запреты на сосредоточение, формирование или высказывание мнений, на установление контактов людьми — хорошо известные явления.

Есть смысл, по-видимому, потратить несколько страниц на перечисление этих внутренних запретов, чтобы получить полное впечатление о разнообразии их форм и частоте, с которой они

встречаются. Мне думается, однако, что я могу оставить читателю задачу проанализировать **его** собственные наблюдения **на** этот счет, так как запреты являются в настоящее время хорошо и легко распознаваемым явлением, если они вполне сформированы. Тем не менее желательно кратко рассмотреть те предварительные условия, которые необходимы для того, чтобы начать осознавать наличие внутренних запретов. В противном случае мы бы недооценили их частоту, потому что обычно не осознаем, сколь много внутренних запретов мы в действительности имеем.

Во-первых, мы должны осознавать наличие желания что-либо сделать для того, чтобы осознать неспособность сделать это. Например, нам следует сознавать наличие претензий обладать чем-то, прежде чем мы сможем осознать, что у нас имеются внутренние запреты на этот счет. Может быть задан вопрос: всегда ли нам известно по крайней мере то, чего мы хотим? Конечно, нет. Давайте представим, например, человека, слушающего научный доклад и имеющего насчет него критические суждения. Незначительный запрет проявит себя в робкой форме выражения критики; более сильный запрет помешает ему упорядочить свои мысли, и в результате они придут к нему лишь после окончания обсуждения или на следующее утро. Но запрет может быть столь сильным, что вообще не допустит появления у него каких-либо критических мыслей, и в этом случае, при том предположении, что в действительности у него наличествует критика, он будет склонен слепо соглашаться со сказанным или даже восхищаться им; он будет абсолютно не способен сознавать наличие каких-либо запретов. Другими словами, если запрет является столь сильным, что контролирует желания или побуждения, то его существование может не осознаваться.

Второй фактор, который может препятствовать осознанию, встречается тогда, когда запрет выполняет столь важную функцию в жизни человека, что он воспринимает его как не подлежащий сомнению и изменению факт. Если, например, имеет место непреодолимая тревожность такого рода, связанная с любой работой, имеющей элемент соревнования, и порождающая в результате крайнюю усталость, человек может настаивать на том, что он недостаточно силен для выполнения любой работы. Эта

вера защищает его. Но если он признает наличие запрета, ему придется вернуться к работе и, таким образом, подвергнуться пугающей тревожности.

Третья возможность возвращает нас к культурным факторам. Возможно, запреты отдельного человека вообще нельзя осознать, если они совпадают с одобряемыми в культуре формами запретов или с соответствующими идеологическими установками. Пациент, у которого имелись серьезные запреты в отношении попыток сближения с женщинами, не осознавал наличия своих запретов, потому что воспринимал свое поведение в свете распространенной идеи о святости женщин. Запрет на собственные притязания легко накладывается на основу догмы, что скромность добродетельна. Запрет на критическое осмысление доминирующих в политике или религии догм или в какой-либо особой области интереса может ускользать от внимания, и мы можем совершенно не осознавать наличия тревожности, связанной с риском подвергнуться наказанию, критике или изоляции. Однако, чтобы судить об этом, нам, конечно, необходимо очень детальное знание индивидуальных факторов. Отсутствие критического мышления не обязательно предполагает наличие запретов, но может обусловливаться общей леностью ума, тупостью или убеждением, которое действительно совпадает с господствующими догмами.

Любой из этих трех факторов может объяснить неспособность осознания имеющихся запретов и тот факт, что даже опытным психоаналитикам не всегда просто их обнаружить. Но даже предположив, что мы способны осознавать их все, наша оценка частоты запретов все еще будет крайне заниженной. Нам придется также принять в расчет все те реакции, которые, хотя они еще не являются вполне сформированными запретами, находятся на пути к такому завершению. Относительно тех положений, которые я имею в виду, мы еще не в состоянии кое-что предпринять, но связанная с ними тревожность оказывает определенное воздействие на сами эти действия.

Во-первых, осуществление действия, по поводу которого мы испытываем тревожность, порождает чувство напряжения, усталости или изнеможения. Например, одна из моих пациенток,

которая находилась в процессе излечения от страха ходить по улице, но все еще испытывала выраженную тревогу по этому поводу, чувствовала себя абсолютно разбитой, когда выходила по выходным на улицу. То, что данное изнеможение не было вызвано какой-либо физической слабостью, видно по тому факту, что она могла выполнять тяжелую домашнюю работу, не испытывая ни малейшей усталости. Именно тревога, связанная с выходом из дома, вызвала изнеможение. Многие затруднения, обычно приписываемые чрезмерной работе, вызываются в действительности не самой работой, а той тревогой, которая связана с работой или отношением к коллегам.

Во-вторых, тревога, связанная с определенной деятельностью, в результате будет приводить к нарушению функции. Если, например, имеет место тревога, связанная с приказаниями подчиненным, они будут даваться в извиняющемся, неэффективном тоне. Тревога, связанная с верховой ездой, приведет в результате к неспособности управлять лошадью. Степень осознания варьируется. Человек может осознавать, что тревожность не даст ему возможности удовлетворительно решать проблемы, или он может лишь чувствовать, что не в состоянии ничего сделать как следует.

В-третьих, тревожность, связанная с деятельностью, будет портить то удовольствие, которое эта деятельность могла бы принести в ином случае. По-другому обстоит дело с небольшой, легкой тревожностью: она, напротив, может придавать дополнительный интерес. Катание с американских горок, сопровождающееся некоторой боязнью, возможно, делает такое катание захватывающим, в то время как то же действие при значительной тревожности превратится в пытку. Сильная тревожность, связанная с сексуальными отношениями, полностью лишит их удовольствия, и если человек не осознает свою тревожность, он будет испытывать чувство, что сексуальные отношения ничего не значат.

Этот последний момент может вызвать недоумение, так как ранее я сказала о том, что чувство отвращения может использоваться как средство избегания тревожности, а теперь я говорю, что отвращение может быть следствием тревожности. В действительности оба эти утверждения справедливы. Неприязнь

может быть и средством избегания, и следствием тревожности. Это один из маленьких примеров трудности в понимании психических явлений. Они являются запутанными и сложными, и если мы не настроим себя на то, что должны рассматривать многочисленные, тесно переплетенные взаимодействия, то не продвинемся в психологическом познании.

Цель обсуждения вопроса о способах защиты себя от тревожности состоит не в том, чтобы дать исчерпывающее описание всех возможных форм защиты. В действительности мы вскоре узнаем более радикальные способы предотвращения возникновения тревожности. Теперь моя главная задача—подтвердить тезис о том, что можно испытывать большую, чем осознается, тревогу или что можно испытывать тревогу, вообще не осознавая этого, а также показать некоторые более распространенные моменты, где это можно обнаружить.

Итак, коротко говоря, тревога может скрываться за чувствами физического дискомфорта, такими как сильное сердцебиение и усталость; за многочисленными страхами, которые внешне представляются рациональными или обоснованными; она может быть скрытой силой, толкающей нас к выпивке или погружению во всевозможные состояния помрачения сознания. Часто мы можем наталкиваться на нее как на причину неспособности выполнять то или иное дело или получать удовольствие, и мы всегда обнаруживаем ее в качестве влиятельного фактора, стоящего за внутренними запретами.

<...>Чем невротичнее человек, тем сильнее его личность пронизана и скована такими защитами и тем больше тех вещей, которые он не способен и не пытается делать, хотя в силу своей энергии, умственных способностей или уровня образования может их осуществить. Чем тяжелее невроз, тем больше присутствует внутренних запретов, как скрытых, так и явных.

Ч. Рикрофт

Тревога, страх и ожидание[1]

В работе известного английского психоаналитика Ч. Рикрофта человеческое Эго является не пассивной сущностью, на которую воздействует окружающая среда и сила инстинкта, а активной инстанцией, способной к инициативному поведению, включающему и саморазрушительные формы, известные нам как неврозы.

Тревога представляет собой настолько распространенное переживание, что не верится тем, кто утверждает, будто полностью от нее свободен. Однако природа тревоги и ее функция отнюдь не ясны. Является ли она симптомом такого невроза, которым никогда не будет страдать человек, обладающий абсолютным психическим здоровьем, или же выполняет позитивную функцию? Что мы на самом деле имеем в виду, когда говорим, что кто-то встревожен? К какому типу переживания или переживаний мы обращаемся? Если некто говорит, что чувствует тревогу в толпе или же тревожится по поводу здоровья жены, а может быть, испытывает тревогу, когда смотрит какой-то конкретный фильм, то о какой эмоции идет речь? Есть ли в действительности что-нибудь общее между этими тремя случаями употребления слова «тревога»?

Тревога и предчувствие

Прежде всего, когда кто-то говорит, что толпа людей — или высота, пли пауки, — повергают его в состояние тревоги, я предполагаю (правда, с легкой долей сомнения), что он имеет в виду два момента. Во-первых, в толпе его одолевают страхи и он старается избежать ее, а когда в ней оказывается, то стремится побыстрее из нее выбраться. Во-вторых, он ощущает или подозревает, что опасения неуместны; что есть нечто другое — больше соответствующее его

[1] Печатается по: *Rycroft Ch.* Anxiety and Neurosis. — Allen Lane, the Penguin Press. — London, 1968. — P. 1—15, 36—54 (перевод В. М. Астапова).

страхам, чем реальная возможность быть раздавленным или подвергнуться нападению. Или наоборот, если некто убеждает себя, что его страх оправдан, он защищает себя, поскольку знает, что окружающие его осудят и сочтут его страх преувеличенным или воображаемым. В этом случае тревога является формой страха предчувствия, которое было вызвано неуместным или неадекватным стимулом, а следовательно, обусловлено каким-то психологическим фактором или совокупностью неких непонятных факторов. Также следует предположить, что толпа людей, высота или пауки приобрели личное бессознательное символическое значение, в результате чего пребывание, в толпе означает для индивида нечто иное, нежели для тех, кто чувствует себя в ней спокойно.

В принципе, тревога такого рода является, по крайней мере, симптомом, даже если он проявляется очень редко и выглядит столь незначительным, что предположение о необходимости лечения у психиатра каждого, кто имел подобное переживание, выглядит абсурдным. Подобные иррациональные страхи практически присущи всем детям, а взрослые в большинстве своем признают наличие иррациональных неприязни и отвращения. Тем не менее у некоторых людей тревога возникает настолько часто и с такой интенсивностью, что человек практически становится недееспособен — это один из наиболее общих симптомов, на которые жалуются люди, обращающиеся за помощью к психиатру. Ситуаций и объектов, провоцирующих такую тревогу, великое множество, но наиболее часто встречаются боязнь открытого или ограниченного пространства, боязнь путешествий, змей, пауков, высоты и грома. В психиатрической терминологии такие страхи называются фобиями. Исследования показывают, что объект или ситуация, вызывающая фобию, становится символом какой-то стороны личности самого пациента и что его тревога на самом деле обусловлена страхом обнаружить ее.

Если бы все без исключения случаи тревоги были такого рода, можно было бы определить ее как иррациональный страх и перейти без дальнейших церемоний к психопатологии тревоги. Но, как я надеюсь показать, проблема тревоги значительно шире.

Тревога и беспокойство

Если некто говорит, что тревожится по поводу здоровья своей жены, логично предположить, что он подразумевает под этим следующее. Во-первых, он беспокоится о здоровье своей жены и желает ей чем-то помочь. Во-вторых, с его точки зрения есть что-то неясное либо в характере, либо в исходе ее болезни. Если мы проанализируем чувство беспокойства, то найдем, что оно похоже на предчувствие страха, но отличается от него тем, что страх относится не к чьим-то личным интересам, а к интересам того, о ком этот человек заботится. Беспокойство также побуждает к действию, хотя в данном случае это не является способом ухода из ситуации, которая вызывает предчувствие, а является способом изменения обстоятельств, вызывающих беспокойство. Тревожное беспокойство также имеет сходство с предчувствием в плане содержания неизвестного или нераскрытого объекта. Однако первое отличается от последнего тем, что не является вторжением иррациональных психологических факторов, а представляет собой неопределенность; возникающую при оценке серьезности реально происшедшего события. Таким образом, тревожное беспокойство и предчувствие роднят три аспекта: страх, неопределенность и желание действовать. Отличаются они друг от друга тем, что тревожное беспокойство направлено на внешний объект и склонно провоцировать не избегание, а изменение ситуации. Данные отличия, однако, заключаются не в самом чувстве, а в условиях, способствующих его возникновению. В формулировке как тревоги, так и беспокойства можно использовать оба термина: тревога становится беспокойством, когда дело касается личных интересов, а беспокойство становится тревогой, когда речь заходит об интересах другого. Основное различие между ними в значительной степени обусловливается достаточно условным разделением интересов на личные интересы и интересы внешнего объекта. Однако, если мы вспомним, как многие мужчины беспокоятся о своей личной машине или приусадебном участке, то поймем, что часто невозможно отличить тревогу за себя от беспокойства за других.

Я намеренно упрощенно трактую тревогу предчувствия как нечто всегда неоправданное, а тревожное беспокойство как всегда оправданное. Разумеется, в действительности дело обстоит иначе. Как обеспокоенный безработицей человек опасается потерять работу, так человек, обеспокоенный потерей работы, может быть излишне встревожен. Отсюда термин «сверхтревожный», который используется для проведения границы между адекватным ситуации тревожным беспокойством и чувством, возникновение которого обусловлено нераскрытым психологическим фактором. Врачи, имеющие дело с тревожными пациентами, хорошо знакомы с их сверхтревожными родителями и родственниками. Работающие в детских учреждениях и детских клиниках нередко находятся под впечатлением того, насколько часто приходится переключать внимание с детей, чья симптоматика очевидна, на их сверхтревожных родителей. Заботливая мать, обнаружив, что врач обращается как с пациентом с ней, а не с ее ребенком, поначалу возмутится, но вскоре успокоится. Сверхтревожное беспокойство пациентов, страдающих неврозами, в известном смысле обманчиво, поскольку в данном случае представляет собой лжетревогу, которая, выступая в роли беспокойства за других, свидетельствует не о сильной привязанности к своим детям, а указывает на привязанность к себе и своей родительской роли.

Тревога и настороженность

Упомянутые выше две формы тревоги — предчувствие и тревожное беспокойство — несомненно являются формами страха. Но как быть с человеком, утверждающим, что он испытывает чувство тревоги перед просмотром какого-то конкретного фильма? Выражается ли он не точно или же употребляет слово «тревога» в значении, обнаруживающем еще один аспект проблемы? Этот вопрос немаловажен, поскольку уже существуют психологи, не согласные с тем, что тревога имеет что-либо общее со страхом. Некто, говорящий, что испытывает чувство тревоги перед просмотром конкретного фильма, явно не встревожен походом в кино. Более щепетильный и педантичный человек на его месте употребил бы,

скорее, не слово «тревога», а «напряжение» или «нетерпение». Я думаю, это было бы вернее, поскольку, видимо, подразумевается, что некто готов затратить какие-то усилия, чтобы посмотреть фильм, и ясно осознает существующую возможность преодолеть препятствия, мешающие его просмотру. Характерная черта, общая для подобного рода тревоги, для предчувствия и беспокойства — не страх, а состояние настороженности или готовности исполнить какое-либо действие, точная природа которого неясна. Человеку придется выяснить, когда и где демонстрируется фильм, и удостовериться, что вечером он будет свободен от других занятий.

Такая тревога является, по большому счету, выражением бдительности и предусмотрительности, — данную точку зрения разделяли Шэнд (Shand) и Макдугал (McDougall), психологи, отвергшие идею о том, что тревога представляет собой форму страха. По их мнению, тревога не простое первичное чувство, но сложное чувство или настроение, которое формирует второй элемент ряда, включающего надежду, тревогу, уныние и отчаяние. Эти эмоции похожи тем, что указывают на отношение индивида к его желанию достичь чего-либо или овладеть чем-либо. Но там, где дело касается оценки вероятности исполнения желаний, они отличаются друг от друга. Надеющийся человек ожидает исполнения желаний и не рассчитывает на неожиданные серьезные трудности. Он верит, что предпринятые им особые усилия помогут преодолеть возникшие осложнения. Человек, подавленный ожидаемыми трудностями, испытывает уныние, но все еще надеется на то, что есть некий шанс для достижения его целей, в то время как отчаявшийся человек полагает, что стараться бесполезно. С данной точки зрения непосредственная близость надежды, тревоги, уныния и отчаяния зависит от интеллектуальной оценки природы и степени препятствий, вставших между субъектом и его целями, даже если эта оценка не очень точная, поскольку может находиться под влиянием темперамента субъекта. Полный надежд человек, столкнувшись с препятствием, вызвавшим у него тревогу, впадает в уныние или отчаяние, когда трудности кажутся непреодолимыми.

Если Шенд и Макдугал правы, предполагая, что сущность тревоги есть состояние настороженности, вызванное призна-

нием того факта, что для исполнения желания необходимо некое действие, тревога, разумеется, не является симптомом невроза. Отдельные исключения лишь подтверждают правило. Настороженность — не то ощущение, от которого человек, обладающий абсолютным психическим здоровьем, должен стремиться освободиться. Наоборот, тревога выполняет необходимую функцию предупреждения индивида об опасности, что даст возможность осознавать и преодолевать препятствия, которые лежат у него на пути. Без нее человек должен быть либо безрассудным оптимистом, либо беспомощным пессимистом.

Тревога и будущее

Взгляд Шэнда и Макдугала на тревогу придает большое значение аспекту, кажущемуся второстепенным, если рассматривать тревогу с точки зрения патологии с ее неизбежной озабоченностью, мучительностью и иррациональностью. Дело в том, что тревога — чувство, связанное с будущим. Ощущающий тревогу человек испытывает ее не по поводу уже происшедшего и даже не по поводу происходящего, но он тревожится о том, что может произойти. (Несколько очевидных исключений исходят из того факта, что человек может быть встревожен, обнаружив уже случившееся.) Поскольку будущее всегда неопределенно, тревога входит в наше к нему отношение, — несмотря на все попытки свести ее к минимуму путем планирования личной и общественной безопасности или прибегая к помощи науки и религии, которые дают нам иллюзию, что будущее либо предсказуемо, либо, по меньшей мере, соответствует знакомому и постоянному образцу. Невротическая тревога тоже касается будущего. Невротик, испытывающий тревогу в толпе или на высоте, боится не своего настоящего пребывания в переполненном вагоне или на вершине горы, но того, что, по его представлению, может случиться. Он полон страха, думая о том, как бы не осыпался склон или что, лишившись самообладания, он будет вынужден прыгнуть вниз. Во втором случае его пугает возможность быть раздавленным толпой или отдавить ноги своим попутчикам. В каждом случае страдание касается не реаль-

ной ситуации, а некого воображаемого события, которое может произойти в ближайшем будущем. Поскольку люди, страдающие фобиями, обычно не осознают, что это за событие, их тревога является, строго говоря, не страхом высоты, но боязнью того неизвестного, что может произойти, когда они на высоте находятся. Так как вызывающее страх событие часто никогда не происходит, а пребывание на обрыве или путешествия в переполненных поездах не избавит от тревоги, боязнь неизвестного будущего находится в конфронтации с настоящим. Точно так же тревожное беспокойство субъекта связано не с его страданием в данный момент, а с каким-то возможным, но неопределенным несчастьем, которое может произойти с объектом его заботы. Плохие новости освобождают от тревоги так же эффективно, как и хорошие новости, потому что, как я собираюсь объяснить в следующей главе, тревога несовместима с печалью и горем.

Поскольку это чувство направлено в будущее, его когда-либо испытывают только те, кто чувствует, что у них будущее имеется. И наоборот, пребывание в состоянии тревоги уже является показателем того, что человек не расстался с надеждой на будущее. Тот, кто действительно убежден, что потерпит неудачу на экзамене, не тревожится по этому поводу. Некоторые невротики знают, что можно изменить взаимоотношение между тревогой и отчаянием, убедив самих себя, что они находятся в состоянии отчаяния и, таким образом, избежать ощущения тревоги. Например, можно отказаться от экзамена, чтобы избежать тревоги при его сдаче и при ожидании результатов. Люди, страдающие от чувства безнадежности, также не испытывают тревоги. Самое потрясающее из всех пронизанных отчаянием стихотворений написано на английском языке — это стихотворение Джеймса Томпсона «Город страшной ночи». Его рефрен звучит так: «Надежды нет — не может быть и страха». Это, предположительно, парафраз афоризма Спинозы: «Страха не может быть без надежды, надежды не может быть без страха». Тревога, таким образом, является признаком жизни, и есть соблазн сказать, что, как и надежде, ей всегда найдется место в человеческом сердце. Вызываемая ею настороженность и ее физические последствия, выражающиеся в повышении мышечного тонуса, ускорении

и усилении пульса, обостренном восприятии, ответственна за тот факт, что состояние тревоги включает в себя некий элемент удовольствия и бодрости. Является общепризнанным, что привлекательность некоторых экстремальных видов спорта заключается в острых ощущениях, вызываемых ими. Однако жертвы невротической тревоги и беспокойства лишь изредка допускают мысль о том, что они могут испытывать удовлетворение от своего состояния, даже если это очевидно для их друзей и родственников. Как в том, так и в другом случае существует обширная статистика, подтверждающая вышесказанное. Оба варианта объективно подтверждают, что страх и невротическая тревога приносят удовольствие до тех пор, пока не слишком сильны, и так долго, пока некто чувствует себя хозяином положения. Однако, как только человек теряет контроль над ситуацией, ощущение неминуемой беды уничтожает удовольствие. Либидизация тревоги, т. е. когда тревога заменяет все другие удовольствия, происходит обычно совершенно бессознательно и только у людей, потерявших контакт со всеми другими источниками, приносящими радость.

Сигнальная тревога

Если предположить, что Шенд и Макдугал правы, считая, что основной биологической функцией тревоги является подготовка индивида к действию, тогда тревожное предчувствие и беспокойство представляют собой два конкретных примера ее приведения в действие. Они похожи тем, что пробуждаются не в связи с благоприятной возможностью, а в момент ожидания опасности, и возрастают под воздействием бессознательных психологических факторов. Благодаря последнему не только у многих современных психиатров, но и у широкой публики сформировался взгляд на тревогу как на невротический симптом.

Хотя взгляд на тревогу как иррациональную форму страха своим возникновением в значительной степени обязан влиянию психоанализа, последняя теория тревоги Фрейда, изложенная им в работе «Запрещение, симптомы и тревога», по многим параметрам совпадает с теорией Макдугала. В этой книге Фрейд отказался от

своей первоначальной точки зрения на то, что тревога — это способ разрядки подавленного либидо, что она заменяет ее выделением двух разных видов тревоги, ни одна из которых не является либидозной. Первую он назвал первичной тревогой. Под ней подразумевались испуг или паника, возникающие, когда индивид потрясен действительно катастрофической ситуацией. Второй вид тревоги, возникающий как реакция на ожидание предстоящей опасности, назван Фрейдом «сигнальной тревогой». Несмотря на сложности в рассмотрении фрейдовской первичной тревоги как формы тревоги вообще (о чем будет рассказано в следующей главе), понятие сигнальной тревоги само по себе совершенно очевидно. Для того чтобы избежать первичной тревоги или испуга, индивид развивает способность воспринимать малейшие признаки надвигающейся опасности и предпринимает защитные действия до того, как вступит в реальную конфронтацию с этой опасностью. Поскольку Фрейд касается лишь области психопатологии, то надвигающиеся опасности, им рассматриваемые, такие как, например, опасность заново переживать побуждения, эмоции и воспоминания, которые до этого были подавлены, либо опасность отделения от объектов или частей самого себя, без которых выживание представляется невозможным (в терминологии Фрейда это тревога отделения и тревога кастрации), носят психологический характер.

Мысль о том, что сигнальная тревога возникает как реакция на угрожающее появление в сознании частей психического «устройства» индивида, подразумевает, конечно, антогонизм между собственной личностью человека и ее страстями. Похоже на правду, что сигнальная тревога наиболее присуща людям, глубоко отчужденным от своей инстинктивной и эмоциональной природы, но обладающим развитой устойчивой индивидуальностью. У таких людей связь между сознательной частью своей личности и инстинктом ясно выражена метафорой, которая, как я узнал, присуща сновидениям многих пациентов: «прибрежный город получил известие, что надвигается приливная волна. Мэр города приказывает, чтобы били в набат и жители приняли все необходимые меры предосторожности». Затем сновидец просыпается. Благодаря напоминанию сигнальной тревоги, которую олицетворяет набатный звон, меры

предосторожности принимаются уже до того, как «приливная волна» инстинкта или эмоций будет достаточно близко, чтобы начать паниковать по поводу ее последствий или чтобы пациент либо его аналитик точно узнали, какую эмоцию она символизирует. Такие люди постоянно проявляют бдительность или настороженность, направленную внутрь и являющуюся зеркальным отражением тревоги, направленной вовне, о которой говорил Макдугал.

Тревога и вигильность

Бдительность по Макдугалу и сигнальная тревога по Фрейду являются зеркальными психологическими концепциями, не они имеют очевидную связь с биологическими и неврологическими концепциями вигильности. Чтобы избежать опасности или воспользоваться удобным случаем в целях самосохранения, организм вынужден быть настороже, предвидя возможность перемен в окружающей среде. Его органы чувств и нервная система призваны выполнять функцию бдительного часового. Эта функция описана Павловым в следующем отрывке:

> Как к еще одному примеру рефлекса, которым очень сильно пренебрегают, относится рефлекс, который мог бы называться познавательным рефлексом. Я называю его рефлексом «что это?». Этот рефлекс вызывает непосредственную реакцию у человека и животных на самые незначительные изменения в окружающем их мире, после чего они немедленно ориентируют свои органы восприятия в соответствии с воспринимаемыми особенностями вносящего перемену фактора с целью его полного обследования. Если животное не будет обладать подобным рефлексом, его жизнь в любой момент повиснет на волоске. В человеке этот рефлекс достаточно сильно развит, будучи представлен в своей высшей форме любознательностью — матерью научного метода.

Приведенный отрывок не является определением тревоги, но отношение к ней Павлова отражено в утверждении, что при отсутствии исследовательского рефлекса жизнь может в любой момент повиснуть на волоске, а именно так каждый тревожный человек может охарактеризовать свои ощущения. Павлов фак-

тически описал то, что называется покоящейся фазой вигильности или простой бдительностью по отношению к возможным переменам в окружающей обстановке. Если, тем не менее, происшедшая перемена несет в себе нечто странное и неизвестное, то вигильность переходит в следующую, более острую фазу, которая, на мой взгляд, может называться тревогой. Лиддел, из чьей статьи «Роль вигильности в развитии неврозов у животных» взят приведенный выше отрывок, также цитирует описание Витехорном «острого эмоционального переживания»:

> Биологическое состояние, субъективно характеризуемое как чувство напряженного возбуждения со значительной тенденцией к действию, сопровождаемое некоторой неопределенностью в целях действия и объективно характеризуемое повышенной моторностью или неровно окрашенной активностью, с симптомами избытка напряжения, проявляющегося в лицевой и дыхательной мускулатуре, в треморе голоса и скелетно-мышечной деятельности, на фоне внезапных изменений в деятельности внутренних органов. Это переживание, как правило, бывает неприятным.

Существует нечто большее, нежели количественная разница между этим типом вагильности и рефлексом «что это?», описанным Павловым. Витехорн описывает состояния души и тела, которые развиваются после того, как возможная опасность уже осознана, но до того, как будут предприняты какие-либо действия. Индивид, следовательно, готов к действию, но не имеет возможности действовать и испытывает чувство без какой-либо возможности его выражения. Тот, кто сдавал экзамен, вероятно, знает, что он чувствовал до того, как прибыл в экзаменационное помещение, и до того, как прочитал вопросы — и что он чувствует после того, как результаты уже опубликовали и его имя найдено в списке. Мне думается, это и есть сущность тревоги: опасность, проблема, контролируемая ситуация или благоприятная возможность найдена, но ее точная природа неизвестна, и никакого эффективного действия все еще нельзя предпринять. Тревога исчезает в тот момент, когда ситуация полностью проясняется; человек перестает быть «часовым» и становится действующим лицом, а готовность к действию заменяется самим действием. Это, правда, происхо-

дит независимо от того, какова природа действия: идет ли некто вперед, использовав неожиданно открывшуюся возможность, или справляется с проблемой, или постыдно обращается в бегство. В каждом из этих случаев тревога проходит. Ее место занимают либо какая-то другая эмоция, либо действие.

Тревога отделения

Еще одно утверждение Лиддела (Liddel) — «вигильность минус социальная коммуникация равняется тревоге». Хотя, на первый взгляд, данное утверждение неверно, поскольку очевидно что можно быть вигильным и, не испытывая тревоги, находиться при этом в одиночестве. И наоборот, можно быть тревожным в процессе общения с другими людьми, особенно если они тоже тревожны. Лиддел тем не менее обращает внимание на два важных факта. Первый заключается в том, что тревога имеет тенденцию ослабевать в присутствии других людей — при условии, что это будут знакомые люди и им можно доверять. Второй факт свидетельствует, что одновременные стресс и изоляция в раннем детстве постоянно влияют на дальнейшую способность иметь нормальные вигильные реакции. Последнее играет большую роль в предрасположенности к невротической тревоге в последующей жизни.

Лиддел показал, что во время отсутствия матерей ягнята в возрасте нескольких недель реагировали на стресс дрожью и становились пассивными и вялыми, поразительно контрастируя с теми, которые оставались вместе со своими матерями. Они реагировали на стресс активно и энергично. Исследователь также показал, что отделенные от матерей ягнята в последующей жизни продолжали реагировать на стресс немощно и «невротически», в отличие от их сверстников, чьи реакции были энергичными и целенаправленными.

Наблюдения такого рода, проведенные на животных и на младенцах, легли в основу идеи, что любая тревога — или, по крайней мере, вся невротическая тревога — является, в конечном счете, скорее тревогой отделения, т. е. реакцией на отделение от защищающего родительского объекта, чем реакцией на неопределенную

опасность. Существует, однако, возражение по этому поводу. Прежде всего, абсолютно нелогично в большей степени принимать во внимание отсутствие знакомой защищающей фигуры, нежели наличие неизвестной угрожающей ситуации. Это подобно тому, как если бы видеть причину головной боли в отсутствии аспирина или утверждать, что обморожение — следствие неподходящей одежды, а не сильного мороза. Во-вторых, и грудные младенцы, и детеныши животных не обязательно становились тревожными, если их оставляли одних. Они оставались спокойными и довольными, при условии отсутствия иных причин для беспокойства. В-третьих, жестоко и противоестественно подвергать младенцев и детенышей животных двойному испытанию — стрессу и изоляции от матери. Тот факт, что изолированные младенцы реагируют на стресс неумело, в действительности указывает на то, что их вигильные реакции функционируют в соответствии с вигильными реакциями родителей. Дрожь и крики страдания детенышей являются, по-видимому, «знаковыми раздражителями», предназначенными вызывать и придавать силу вигильным реакциям их матерей.

Эти эксперименты, однако, наводят на мысль, что стресс от изоляции, испытанный в возрасте, когда естественно находиться под материнской защитой, тормозит нормальное созревание способности к вигильности. Следовательно, необходимо строго различать два разных типа невротической тревоги. При первом нормальные механизмы вигильности активизируются благодаря аномальным стимулам, — как в случаях сигнальной тревоги, вызванной угрожающим появлением подавленных импульсов, и фобической тревоги, вызванной внешними стимулами. При втором виде тревоги механизмы вигильности дают осечку, приводя к дрожи и ознобу вместо усиления деятельной активности и повышенной бдительности.

Здесь также следует упомянуть, что невротики, страдающие фобиями и истерией, не верят, что они способны и должны отвечать за собственную жизнь. Поэтому, вместо того чтобы искать выход из создавшейся ситуации самостоятельно, они ведут себя так, будто все еще нуждаются в родительской защите, и в момент тревоги реагируют тем способом, который вызывает бессознательные за-

щитные реакции у окружающих. Иными словами, невротическая зависимость проявляется в неумении полагаться на свою собственную способность к вигильности. Как следствие этого возникает необходимость вызывать вигильность и тревогу у других.

Таким образом, тревога есть ожидание чего-то, что еще неизвестно. Поскольку неизвестное для людей включает также отчужденные бессознательные части самих себя, это «все еще неизвестное» может быть или внутри, или вне субъекта. То же самое чувство может быть вызвано либо субъективными, либо объективными явлениями. Поскольку знание несовместимо с тревогой (не путать с отчаянием и безысходностью), побуждение знать, любознательность — «мать научного метода», может рассматриваться в качестве тернистого пути к устранению тревоги. Лиддел предлагает считать, что «тревога сопровождает интеллектуальную активность как ее тень». Этот афоризм проистекает во многом из факта, что знание имеет неудобную тенденцию неожиданно обнаруживать все новые и новые сферы неведения, а следовательно, порождает тревогу, которую было призвано ослабить.

Тот факт, что тревога провоцируется «все еще неизвестным», означает, что каждый очередной опыт будет ею сопровождаться. Первый день в школе или на новой работе, первая ночь или праздник, проведенный вне семьи, первый сексуальный контакт, дающий жизнь первому ребенку, первое столкновение с серьезной болезнью или смертью — все это столкновения с новыми обстоятельствами, ощущениями и эмоциями, к встрече с которыми предыдущая жизнь не подготовила. Следовательно, все перечисленное будет вызывать тревогу, не считаясь с тем, ожидает человек получить приятный жизненный опыт или же опыт, сопровождающийся страданием.

Тревога, вина и депрессия

В двух предшествующих главах мной рассматривалась общая природа тревоги и ее отношение к испугу и шоку — двум эмоциям, которые, безусловно, походят на нее в плане физических проявлений и в том, что так же часто наблюдаются у животных,

как и у человека. В этой главе будет рассмотрено отношение тревоги к вине и депрессии — двум другим чувствам, более сложным в психологическом отношении и, по всей вероятности, присущим лишь человеку. Кто-то наверняка заявит, что собака иногда выглядит виноватой или подавленной, но сомневаюсь, что найдутся такие, кто станет утверждать это с такой же уверенностью, с какой можно сказать, что животное испугано или испытало шок, или с какой уверенностью он скажет о самом себе, что чувствует себя виноватым или угнетенным.

Кроме того, в этой главе мы коснемся исключительно психологии и психопатологии человека, а также тех состояний души, которые нам известны только благодаря самонаблюдению и эмпатии. Поэтому я не смогу процитировать физиологические описания вины и депрессии так же, как цитировал Павлова и Виттехорна, говоря о вигильности. Это было бы неуместно, поскольку тяжелая депрессия, несомненно, сопровождается физиологическими изменениями, но животные не испытывают чувства, аналогичного обычной депрессии. Уже предпринимались попытки представить человеческую депрессию как аналог зимней спячки животных, но, несмотря на то что спячка включает общую подавленность жизненной активности, она больше похожа на сон, нежели на депрессию. Зимняя спячка животных представляет собой спокойное и, по-видимому, безболезненное состояние, тогда как человеческая депрессия — болезненное, возбужденное и тревожное состояние души и тела, обычно сопровождающееся бессонницей. Тоска изолированных от себе подобных или содержащихся в неволе животных не может в действительности рассматриваться как чувство, идентичное человеческой депрессии; скорее, депрессия похожа на несчастье и на отчаяние. Причины, по которым я хочу рассмотреть отношение тревоги к вине и депрессии, носят практический и клинический характер. Как в здоровом, так и в болезненном состоянии тревога, вина и депрессия переживаются одновременно. Те, кто обращается за психологической помощью, очень часто жалуются на ощущение двух-трех этих чувств, что заставляет думать о них как о взаимосвязанной триаде.

Это отражается в психологических и психоаналитических

теориях, склонных истолковывать и разграничивать чувства, составляющие эту триаду, взаимно используя их названия. Скрытая связь трех данных эмоций также удивительна, поскольку тревога, на первый взгляд, несовместима с виной и депрессией, так как направлена в будущее, тогда как вина в большинстве случаев относится к прошлому; опять же тревога усиливает, а депрессия снижает жизнеспособность.

Вина и интернализация

Здесь мы коснемся вины как душевного состояния, а не как юридического понятия.

Юридическая вина — это вопрос, не касающийся чувств. Человек является юридически виновным, если он нарушил закон, совершенно невзирая на то, что он совершил, или испытывает он чувство вины по поводу содеянного. Однако благодаря тому факту, что общество сформулировало закон, который, следовательно, имеет силу, люди склонны ощущать свою вину, если они виноваты юридически. Между тем существуют многочисленные исключения из этого «правила». Проступок может быть слишком незначительным — сомневаюсь, испытывают ли многие люди на самом деле вину, придерживая счетчик на автостоянке — или слишком формально-юридическим, как при некоторых вариантах уклонения от налога. В общем, люди не ощущают вину, нарушая закон, который они не одобряют. Под влиянием конкретных условий, особенно в тоталитарных обществах, индивид, напротив, может чувствовать вину из-за того, что подчиняется закону, и сочтет необходимым нарушить его во имя сохранения чувства собственного достоинства. Чувство вины вызывается действиями — у некоторых людей даже мыслями, — разрушающими какой-то авторитет или авторитеты, с которыми индивид солидаризируется или интернализируется. Интернализация — специальный термин, обозначающий процесс, благодаря которому индивид конструирует психическое представление о внешнем мире и о людях, в нем живущих, и, соответственно, реагирует на эти психические представления как на реально действующие.

Это и есть зависимость вины от интернализации, объясняющей, почему чувство вины едва не развито у животных и почему мы находим невозможным его наличие у младенцев. Следовательно, они неспособны сомневаться в последствиях своих действий, оставаться убежденными в действительном существовании тех, кто в данный момент физически отсутствует, и незрелы для того, чтобы осознать, что интересы или требования других могут быть более важными, чем удовлетворение их собственных желаний. Лишь после того, как ребенок сможет отличать себя от окружающих и сохранять их образ во время отсутствия, возникает возможность ощущения им чувства вины или возникновение беспокойства. Эти две эмоции отличаются, я думаю, тем, что беспокойство испытывается по отношению к равным субъектам, в то время как чувство вины относится к личностям, стоящим выше на «иерархической лестнице». Неповиновение родителям или Богу или измена идеалам могут провоцировать чувство вины, тогда как нанесение обиды равному вызовет беспокойство. Однако не всегда возможно разграничить вину и беспокойство так ясно, как предлагает эта формулировка, поскольку нанесение обиды равному обычно влечет за собой нарушение правил морального кодекса поведения, гласящих, что человек никогда не должен вредить другим.

Зависимость вины от интернализации и развитие абстрактного мышления, ответственного за тот факт, что в наиболее острых формах вина испытывается такими людьми, как интеллектуалы и верующие, теми, кто высоко развит психически и способен в течение длительных периодов времени обходиться без непосредственных человеческих контактов. Неразмышляющие, бесполезные люди, с другой стороны, жаждут непрерывного контакта с другими, однако бросается в глаза отсутствие у них хоть какого-то чувства вины. Прошлое для них уже миновало, оно удовлетворяет их и, таким образом, оно не является поводом для возникновения чувства вины и раскаяния. Это одна из причин того, почему наказание, которое обычно налагается намного позже совершения преступления, настолько редко имеет какой-либо исправительный эффект.

Чувство вины, следовательно, зависит от интернализации и служит признаком наличия конфликта между двумя частями «Я». Эгоистическая часть говорит: «Я хочу», в то время как другая, интернализированная с авторитетом, говорит: «Я не должен». Или в порядке альтернативы: «Я хотел» — «Я не должен был». Этот конфликт не обязательно невротический. Иначе говоря, как тревога является чувством, необходимым для физического выживания, которое становится невротическим только в том случае, если продиктовано ситуациями, объективно не вызывающими возрастание вигильности, так вина является чувством, необходимым для социальной гармонии, становящемся невротическим только тогда, когда оно вызвано ситуациями, в которых нет реального конфликта интересов и ценностей индивида с интересами и ценностями общества. В современном обществе, которое, по крайней мере в мирное время, придает большое значение неприкосновенности жизни, чувство вины, как мне думается, может быть невротическим, если некто был ответственен за жизнь кого-то другого. Должно быть приятно верить, что врожденное чувство вины присуще связывать с идеей убийства другого человеческого существа, но факты свидетельствуют против этого. Люди, по-видимому, редко чувствуют себя виноватыми, убивая врагов в военное время, хотя, как правило, и нуждаются в освящении совершаемого ими убийства соответствующим духовным авторитетом и смягчении его каким-либо нравственным идеалом. Вина, вероятно, возникает только в том случае, когда жертва считается членом группы, к которой некто чувствует свою принадлежность. Такая группа обычно меньше, чем человеческая раса, и зачастую меньше, чем нация, к которой некто номинально принадлежит. Это видно благодаря тому факту, что гражданские войны, если принимать во внимание весь мир, не такое уж редкое явление. В самом деле, среди определенных групп под влиянием определенных исторических условий гордость, династические амбиции, личные интересы ценятся более высоко, чем уважение к жизни; люди готовы убивать представителей своего класса и даже семьи без видимого чувства вины. Хотя

Плантагенеты и Тюдоры обычно страстно желали узаконить династические убийства, насколько известно, они этого не делали, чрезмерно обеспокоенные чувством вины и угрызениями совести, которые, как хочется надеяться, должны удерживать и наших нынешних политических лидеров, если они когда-либо будут введены в искушение вести себя подобным образом.

Вина по поводу убийства является, конечно, крайним (возможно, сверхкрайним случаем), но тот же закон применим к деяниям менее решающим и драматическим, чем убийство. Поскольку чувство вины зависит от интернализации с социальными ценностями и идеалами, невозможно оценить, испытывает человек моральное или невротическое чувство вины, если он незнаком с культурой, в которой он живет, и не понимает каждый нюанс ее системы ценностей. На самом деле, существуют большие трудности с оценкой вины у людей с явной системой ценностей. Например, светскому человеку потребуется резко изменить свои представления, чтобы ощутить чувство вины по поводу несоблюдения религиозного обряда, которое несомненно огорчит истинного христианина. Или, скажем, понадобится понимание общественной исторической атмосферы, чтобы осознать, почему множество мужчин средних лет, принадлежащих к высшему и среднему классу Англии, чувствуют себя виноватыми из-за того, что не в состоянии обеспечить своих жен прислугой, как это было принято во времена их детства. Однако, поскольку чувство вины рождается только в конфликтных ситуациях, оно имеет тенденцию возникать чаще и с большей интенсивностью у тех, кто, не испытывая при этом страха, интернализовался со своими авторитетами, а не у тех, кто интернализовался с ними, не испытывая любви. Человек, которого учителя и родители воспитывали, угрозами навязывая свои желания и внушая собственные ценности, более склонен к тому, чтобы испытывать вину, чем тот, кто воспитывался в доброжелательной обстановке и принял ценности тех авторитетных лиц, которых он любил и кем восхищался. Первый из двух несет груз недоброжелательности по отношению к авторитету и подсознательно не желает поддаваться ему, хотя многим может сознательно жертвовать

ради его ценностей. Его отношение к этим ценностям в целом, на самом деле, испорчено конфликтом между желанием бросить вызов авторитету и внушенной посредством страха необходимостью подчиняться ему, страха, который стоит на его пути к искренним этическим взглядам и позициям. Этот конфликт приводит к созданию порочного круга, поскольку вызов авторитету пугает человека и усиливает необходимость его подчинения, что, в свою очередь, активизирует его враждебность и выведет его из повиновения. В тяжелых случаях этот конфликт ведет к состоянию, известному в психиатрии как обсессивный невроз, когда человек чувствует себя принужденным думать или совершать поступки, совершенно не соответствующие его сознательной личности. Каждая мысль и каждое действие в данной ситуации чреваты муками противоречивости и нерешительности, а любые взаимоотношения становятся полями сражений между дерзостью и подчинением. Балансируя на грани нравственного конфликта, человек теряет всякую способность к действию.

Чрезмерно сильное чувство вины также испытывается людьми, чей внутренний авторитет срабатывает абсолютно, препятствуя любым проявлениям тенденции, нуждающихся в поддержке нравственных критериев, при помощи которых человек решает, хороши или плохи, общественны или антиобщественны те или иные его поступки. Такие люди верят, что секс сам по себе есть зло или что отстаивание своих прав всегда неправильно. В результате проявление собственной сексуальности вызывает у них чувство вины. В свою очередь это приводит к желанию совершения достаточно неожиданных действии. Кроме того, их чувство вины усиливается благодаря тому, что внутренний авторитет вынужден более жестко сдерживать такие мощные силы, как сексуальность или борьба за свои права, в то время как подавляемая часть их натуры станет более неуправляемой. Это также ведет к обсессивному неврозу, в состоянии которого пациент страдает от запретных мыслей или, предотвращая их и искупая вину за их появление, вовлекается в соответствующие ритуалы. Итоговая картина является пародией на религиозные образы, где невротическое чувство

вины играет роль первородного греха, а навязчивые симптомы — роль религиозных ритуалов и последующей кары.

Католический богослов-психиатр Орейсон (Oraison) описывал случай с женщиной, которая чувствовала себя вынужденной ходить на исповедь пять или шесть раз в неделю, испытывая страх смертного греха из-за таких мелочей, как посадка в поезд или употребление кофе. Это было не образцом благочестия, но случаем обсессивного невроза, поскольку страх смертного греха не имел ничего общего с моралью, а нужда в исповеди представляла собой сильное желание магического заклинания, но не прощения или кары. Точно так же нередко встречающееся побуждение богохульствовать в церкви или делать что-нибудь возмутительное при внушающих благоговение обстоятельствах является невротическим симптомом, поскольку появляется в людях, не имеющих никакой сознательной враждебности по отношению к религии или обряду, и не является в любом случае практическим или эффективным способом выражения скептицизма или неодобрения.

Невротическая вина, конечно же, не ограничивается рамками религии и с тем же успехом возникает у людей, имеющих вполне светское воспитание. Это, однако, предполагает разделение личности на две части, и очевидно, что эти две части находятся в состоянии войны друг с другом. Так же явно сознательная часть «Я» отождествляется с репрессивными силами личности и отделяется от экспрессивных сил. Данное положение дел, возможно, более красочно описывается в религиозных терминах. Сходство между обсессивным неврозом и истинной религиозностью было предметом одной из ранних статей Фрейда, где он писал: «С точки зрения этих подобий и аналогий можно рискнуть и расценивать обсессивный невроз в качестве патологической копии образования религии, описывая его как индивидуальную религиозность, а религию — как всеобщий обсессивный невроз».

Авторитарное, абсолютное качество внутреннего авторитета многих людей рождено частью особым характером их воспитания, частью тем, что процесс интернализации начинается в возрасте, когда вполне естественно мыслить самостоятельно.

По Фрейду, раннее интеллектуальное развитие является основной предпосылкой развития обсессивного невроза в последующей взрослой жизни. Склонность «детского Суперэго» (термин, введенный в научный обиход Фрейдом для определения интернализованного авторитета) к осуществлению конкретных действий безусловно ответственна за тот факт, что многие подростки в некоторой степени испытывают вину, когда урегулируют свои детские ценности, приспосабливая их к новой ситуации, созданной их собственным развитием и открытием того, что мир взрослых больше и гораздо сложнее, чем тот, с которым они сталкивались дома и в школе, и что родительские ценности в какой-то степени устарели. Это подростковое чувство вины в большей мере является признаком здоровья, чем болезни, поскольку указывает на способность допускать конфликт и сталкиваться безбоязненно с новыми и незнакомыми идеями и чувствами. Как и тревога, которой можно избежать, фобически ограничив активность по отношению к безопасному и знакомому, вину можно уменьшить, избегая контакта с новыми замыслами. Однако в крайнем своем выражении оба этих маневра являются жизнеотрицающими и требуют за освобождение от вины и тревоги слишком высокую цену. Некоторые подростки, однако, теряются, сталкиваясь с некоторыми проблемами — например, когда вопрос касается того, как следует поступать со своими недавно открывшимися сексуальными потенциальными возможностями; или до какой степени стоит протестовать против своих родителей — и, как правило, усугубляют обсессивный невроз. Подобно подросткам, ощущающим вину при восприятии идей, противоречащих их воспитанию в детстве, и испытывающим конфликт между преданностью по отношению к прошлому и тяготением к новому, творческие люди претерпевают муки вины и измены до тех пор, пока не достигают успеха на своем тернистом пути в борьбе за самобытность. Человек, воспитанный в религиозной традиции, верящий в истинность Библии и серьезно воспринимающий мысль о том, что христианство несет открытие абсолютных ценностей, перед тем как окажется на пятом десятке самобытным художником, может пережить

несколько периодов депрессии, некоторые из которых потребуют медицинского вмешательства. Детальные оценки подобного рода борьбы можно найти в таких книгах, как «Молодой лютеранин» Эрика Эриксона (Eric Ericson, «Young Man Luther»), «Отец и сын» Эдмунда Госсе (Edmund Gosse, «Father and son») и «Путь всего живого» Самуэла Батлера (Samuel Butler, «The Way of All Flesh»). В двух последних ясно показано, что интернализованный авторитет берет начало от родителей. И Госсе, и Батлеру, видимо, пришлось приложить немалые усилия на пути к свободной интерпретации пятой заповеди.

Таким образом, вина — это цена, которую платят люди за сложность своей натуры и психологическое развитие, а также за использование интернализации как адаптивного приспособления для сохранения общественного порядка и однородности. Это чувство, которое каждый, кто достиг определенного уровня зрелости, вынужден иногда испытывать и которое занимает центральное место в религиозном мышлении западной цивилизации. Однако, как и тревога, вина может стать симптомом невротической болезни. Наиболее заметно это происходит при обсессивном неврозе, соотносящимся, по-видимому, с чувством вины так же, как фобия с чувством тревоги. В наименьшей степени вину ощущают люди, обладающие любящей натурой, — те, кто не несет бремя враждебности и обиды, берущее начало в детстве; те, чьи ценности и темперамент совместимы и чьи обстоятельства таковы, что нет нужды извлекать выгоду из страдания и смерти близких. В отдельных слоях общества, таких как имущие классы, а также среди высокопоставленных представителей власти, чувство вины знакомо тем, кто знает, что их возможность добиться богатства и власти зависит от смерти работодателя, родителя или коллеги.

Вина и депрессия

Людей, страдающих от невротической вины, для удобства можно разделить на тех, кто ощущает себя уже совершившим какое-то преступление, и тех, кто ощущает себя способным совершить

его в любой момент. Обе группы знакомы с тревогой так же хорошо, как и с виной. Первые ведут себя так, словно существует опасность быть схваченными и наказанными. Они тревожны и вигильны подобно настоящим преступникам, когда тем стало известно, что полиция напала на их след. Поскольку авторитет, которого они боятся, носит внутренний характер, он всегда вместе с ними. Вторая группа живет в состоянии постоянной вигильности, надеясь предупредить ситуации, в которых их подавленные импульсы могут найти возможность выражения. По отношению к самим себе они ведут себя как встревоженный учитель, няня, экзаменатор или полицейский, озабоченный предотвращением какого-то преступления. К последней группе относятся не только сверхтревожные и сверхсознательные люди, но также те, у кого развиваются обсессивные страхи и кто вынужден препятствовать своей уверенности, что подвергает свой дом или офис опасности пожара или отказывается от карьеры медика, потому что ему кажется, что каждое выписанное им лекарство или каждая сделанная им инъекция могут содержать примесь, которая убьет пациента. Такие люди, как выясняется при анализе, обладают личностью, предназначенной для предотвращения проявлений враждебности, и симптомы вины являются реакцией па признание того, что обнаружилась некая брешь в защите и что обычной оперативности и сознательности больше недостаточно, чтобы держать враждебность под контролем.

Те, кто чувствует себя так, словно уже совершил преступление, наряду с виной и тревогой испытывают и депрессию. Действительно, пациенты с тяжелой формой депрессии, госпитализируемые для уменьшения риска суицида, часто утверждают, что совершили некое преступление. Иногда эта маниакальная идея оформляется более или менее правдоподобно. Так, эти люди могут заявить, что недавняя смерть какого-то родственника произошла всецело по их небрежности или из-за плохого обращения. Но чаще это формулируется в неясных или странных выражениях: они совершили грех против Святого Духа или были ответственны за какое-то недавнее стихийное бедствие. Как ни странно, в этих самообвинениях зачастую можно обнаружить элемент хвастовства. Это самые

несчастные грешники, которых когда-либо знал мир, — никто еще не оставлял после себя большего следа страданий, чем они.

Менее беспокойные пациенты, прямо не заявляя о своей вине, своим поведением намекают на некое совершенное преступление. Богатый мужчина, в тридцатилетнем возрасте покинув свою страну, переезжает в Лондон, где ведет уединенную жизнь, бедно одеваясь, избегая соотечественников и не информируя свою семью о перемене адреса. Он выглядит беглецом. Из его фантазий следует, что полиция, обыскав его квартиру, нашла в ней труп. Когда соотечественник наконец разыскал «преступника», в голове того лишь возникла мысль, что человек приехал проинформировать его о том, что один из его родственников убит. Преступление существовало только в воображении беглеца. Он бежал с места «преступления», которое здоровая часть его «Я» осознавала как невротическую фантазию. На самом деле, сознательным мотивом для поездки в Лондон был поиск аналитика, который избавил бы его от комплекса и поведения Вечного Жида.

В таких случаях враждебность и амбивалентность совершают большее, нежели вызывают чувства вины и тревоги. Они создают ощущение, что человек, которого пациент любит или верит в то, что должен его любить, на самом деле оказывается убитым ненавистью пациента. Чтобы такое произошло, процесс интернализации должен помешать «сам себе», поскольку подавленный человек обходится со своими внутренними представлениями так, будто они настолько же реальны, и реагирует так, будто желание убить кого-то равносильно самому убийству. Образ соотносится с объектом, а фантазия — с действием. Это, по-видимому, случается только с теми людьми, в чьей жизни ненависть пробудилась очень рано — до того, как разграничение между внутренним образом и внешним объектом как следует утвердилось; с теми, кто страдал в детстве от несчастья, которое лишило их уверенности в себе и укрепило примитивное убеждение, что злобные желания обладают магической силой. Согласно Феликсу Брауну (Felix Brown), в сравнении с общими показателями депрессия возникает гораздо чаще у людей, потерявших в детстве родителей.

Депрессия и горе

В предыдущем параграфе, описывая депрессию тяжелого типа, известную как меланхолия, я истолковал ее как обострение или осложнение невротической вины. Хотя данный тип реакции возникает особенно часто у людей с обсессивными тенденциями, работа Фрейда и Абрахама (Abraham) показала, что ее наиболее благоприятно рассматривать в качестве болезненной формы горя. Горе — это чувство, возникающее после тяжелой утраты и во время траура. Меланхолическая депрессия может рассматриваться как форма горя, в которой тяжелая утрата является внутренней потерей, созданной меланхолической фантазией при наличии какого-либо разрушенного внутреннего влияния. Меланхолик ведет себя не только так, словно потерял кого-то, но и как будто лично ответственен за эту утрату, а следовательно, испытывает не только горе, по также вину и угрызения совести. При нормальной скорби, конечно, понятно, кто или что оплакивается. При меланхолической депрессии нет никакой реальной внешней утраты, и горе, разумеется, выглядит необъяснимым и для испытывающего депрессию, и для окружающих его людей. В некоторых случаях не требуется глубокое исследование, чтобы открыть, что некая, объективно говоря, небольшая потеря или разочарование оживляют эмоции, соответствующие какой-то действительной более ранней потере. Кое-кто неизменно чувствует себя угнетенным, вынужденно переезжая с квартиры на квартиру, — однако в остальных случаях его депрессия обусловлена распадом некоей давнишней системы защит, благодаря которой пациент подавлял глубоко сидящее признание, что он некогда утратил контакт со всеми внешними фигурами и эта потеря контакта есть результат его собственной деструктивности. Хотя депрессия проявляется как болезненное состояние души, которое при иных обстоятельствах время от времени беспокоит здоровых людей, более пристальное ее изучение наводит на мысль, что люди, предрасположенные к депрессии — это закрытые люди.

Конечно, депрессия и горе могут сосуществовать, и если использовать термин «депрессия» в самом широком смысле, подразумевая под ним пониженную жизнеспособность, данное состояние, безусловно, является существенной частью нормального горя. Однако патологическая депрессия, возникающая после действительной утраты, отличается от обычного горя повышенной интенсивностью угрызений совести и вины, далеко уходящими от чувства сожаления, обычно сопровождающего горе, и при котором благодаря отсутствию скорби все в результате приходит в норму. Как отметил Джеффри Джорер (Geoffrey Gorer), поскольку мы живем в обществе, которое все чаще видит в смерти нечто противоестественное и непристойное, и настаивает, что скорбеть следует в уединении, что чем быстрее закончится траур, тем лучше, — становится невозможным его четкое соблюдение. Но меланхолическая реакция на тяжелую утрату отличается от нормальной скорби тем, что не позволяет плакать и препятствует выражению сожаления и печали, которые должны проявиться до того, как человек сможет выйти из состояния скорби. На самом деле, в известном смысле меланхолическая реакция является отрицанием горя, так как фокусирует внимание человека, пережившего утрату, на масштабе его собственной вины.

В чистом горе есть заметное отсутствие тревоги, поскольку то, чего можно было бояться, уже произошло. Волнение, тревогу и гнев, которые часто возникают сразу после тяжелой утраты, стоит рассматривать как часть борьбы против принятия того факта, что непоправимая утрата действительно произошла. Эта первоначальная стадия скорби, которую Дарвин назвал «безумным горем» и которую Боулби называет «стадией протеста», включает тревогу, поскольку остается томительная вера, будто все еще можно что-то сделать, хотя что именно представляет это «что-то», уяснить невозможно. Но Дарвин говорит: «Вскоре после того, как страдалец совершенно осознает, что ничего сделать нельзя, отчаяние и глубокая печаль займут место безумного горя. Страдалец сидит без движения или тихо раскачивается из стороны в сторону. Его кровообращение ста-

новится вялым, он перестает равномерно дышать, время от времени делая глубокие вздохи».

Данное описание является полной противоположностью тревоги.

Невротическая депрессия

В двух предыдущих разделах я рассмотрел особый и довольно легко поддающийся определению тип депрессии, который многие здравомыслящие психиатры рассматривают скорее как психопатический, нежели как невротический, и лечат большей частью антидепрессантами, чем психотерапией. Однако психиатры, а также их пациенты используют слово «депрессия» для описания состояний пониженной жизнеспособности. Некоторые из них похожи на меланхолическую депрессию и могут быть интерпретированы в том же духе, правда, отличаясь от нее тем, что враждебность, вина и амбивалентность в данном случае выражены менее интенсивно — или, напротив, тем, что пациент обладает более сильной индивидуальностью, позволяющей переносить наиболее тяжелое время депрессии. Тем не менее иногда термин «депрессия» употребляется при описании настроения, которым сопровождается сдерживание чувств, и жалоба на депрессивное состояние в действительности относится к чувству, блокированному чрезмерным подавлением. Это состояние обусловлено активацией защитных приемов благодаря сигнальной тревоге. Оно будет подробно описано в следующей главе. Данный тип невротической депрессии надо отличать от апатии, которую, продолжая метафору, можно сравнить с машиной с разряженным аккумулятором — образ действия, спасающий жизнь в ситуациях длительной фрустрации и депривации *(deprivation),* когда сохранение чувствительности приводит к бессильной ярости и истощению. Согласно Ральфу Гринсону (Ralph Greenson), впавшие в состояние апатии американские солдаты в японских лагерях для военнопленных, имели больше шансов выжить, чем те, кто продолжал ощущать гнев или надежду. Невротическую депрессию можно перепу-

тать и с отчаянием, которое характеризуется реальным снижением двигательной активности и жизнеспособности, а также с физической усталостью и болезненностью, выражающиеся в определенных симптомах. Апатия, отчаяние и психологическое ухудшение жизнеспособности, ведущие к депрессии в самом широком смысле слова, представляют собой вялые, аморфные состояния души и тела, поразительно контрастируя как с меланхолической, так и с невротической формами депрессии, содержащими напряжение и волнение.

Стыд

Глава о вине и депрессии была бы неполной без раздела, посвященного чувству стыда, которое часто и легко путают с ощущением вины. Выражаясь фигурально, стыд — «Золушка эмоций»; литературы, посвященной ему, очень мало. Это, наверное, обусловлено тем фактом, что психоаналитики проводили первые исследования истерии и обсессивного невроза в условиях, для которых были скорее характерны тревога и вина, чем стыд, и которые объясняются отношением индивида к своим импульсам и интернализованным авторитетам без упоминания о его отношении к себе или к феномену самосознания. В результате на феномен стыда либо не обращалось внимание, либо он трактовался как разновидность вины. По Хелен Мирил Линд (Helen Merell Lynd), чья работа «О стыде и поиске идентичности» *(On Shame and The Search for Identity)* является наиболее тонким из имеющихся исследований стыда, неясность этого чувства происходит частично от факта, что испытания такого рода, благодаря которым он появляется, обычно туманны и трудно определимы. Она пишет:

> Определенная ситуация может вызвать вину или стыд, либо же то и другое вместе. Но вина больше связана с нарушением закона, тогда как стыд представляет собой чувство, вызванное деталями, не отраженными в законах. Кража монеты, убийство человека, совершение прелюбодеяния... являются специфическими актами вины, вписывающимися в более или менее ясную

> схему и влекущими осознание последствий, которые, по крайней мере, в какой-то степени можно предвидеть. Ничто не сопоставимо с отсутствием красоты или изящества, с ошибками вкуса и согласованности, со слабостью и определенными видами неудач, с чувством зависти, с неприятием твоего подарка — т. е. с ситуациями, которые переживаются как разоблачение глубокого личностного несоответствия.

Краткий Оксфордский словарь определяет стыд как «чувство унижения, вызванное осознанием вины или недостатка, делающего человека смешным или оскорбляющее право собственности, благопристойность или приличия». Стыд, похоже, переживается наиболее остро, когда между нашим реальным характером и поведением, с одной стороны, и каким-то неоспариваемым предвзятым мнением о нас с другой, возникает несоответствие, а следовательно, мы вынуждены переоценивать наше представление о себе или, во всяком случае, на мгновение обратить внимание на отдельный аспект своей личности, не совместимый с нашим обычным образом «Я». Стыд, как правило (хотя и не всегда), вызывается разоблачением — физическим или духовным — перед другими людьми. В связи с этим Хелен Мирел Линд приводит цитату из Сартра (Sartre): «Обязательным посредником между мной и мной является Другой. Я стыжусь себя, когда думаю, как выгляжу в его глазах». Иными словами, стыд — это эмоция, возникающая благодаря видению себя таким, каким, как нам кажется, нас видит кто-то другой, и мы вынуждены признать, что посторонняя оценка не совпадает с нашими иллюзиями и желаниями. Чаще всего это случается, если кто-то реально находится рядом, однако, я думаю, многим знакомы ситуации, когда мы обнаруживаем, что в полном одиночестве одновременно исполняем роль и маленького мальчика, и короля из известной андерсеновской сказки.

Подчеркивая фундаментальную роль самосознания в возникновении стыда, Хелен Мирел Линд занимает позицию, немного отличающуюся от обычных психоаналитических объяснений, склонных рассматривать стыд как страх быть осмеянным другими людьми (либо своим собственным внутренним

авторитетом) или как чувство несоответствия какому-то идеалу, добровольно установленному для себя в качестве образца. Данные объяснения объединяет признание связи между стыдом и реакцией индивида на некоего внутреннего «посредника» более высокого порядка, — в психоаналитической терминологии Суперэго и, соответственно, Эго-идеал. Для Линд сущность стыда заключается не в осознании неудачи при достижении какой-либо цели или стремлении к какому-то идеалу, уже утвержденному самим человеком или внешним авторитетом, но в оценке таких аспектов своей собственной личности и своего отношения к другим, которые для человека были совершенно неоспоримы и никогда не подвергались самокритике. Исследовательница считает, что стыд — это переживание, которое приводит к возрастанию самопознания и интуиции.

Подобным образом объясняются многие коммуникативные затруднения. Если некто попадет в ситуацию, когда неясно, как себя правильно вести, когда он выглядит неподобающе одетым, либо его шутка или мнение сталкиваются с неожиданным осуждением или непониманием окружающих, то, скорее всего, он почувствует себя смущенным, обнаружив, что собственные нормы и устоявшиеся мнения не являются такими уж безусловными, как казалось ранее, и что его собственный мир намного меньше остального мира, чем до этого представлялось. Большинство людей, я думаю, вспомнят моменты сильного стыда, испытанного в юности, когда они допускали промахи, не приняв во внимание, что мнения и позиции, некритично усвоенные в детстве, отнюдь не универсально приемлемы за пределами их маленького мирка. Такие случаи приводят к обострению интуиции — при условии, конечно, что человек не замкнется в раковине самвлюбленности.

Стыд отличается от вины тем, что чаще всего связан с неудачами при достижении целей, в отношении которых человек был уверен, что в состоянии это сделать, тогда как чувство вины обычно вызвано неудачными попытками заставить себя отказаться от достижения поставленных целей. Вина появляется как результат действия, которое само по себе приятно, но не соответствует общепринятым моральным, социальным или ре-

лигиозным нормам, в то время как стыд возникает, когда кто-то не может быть таким мужественным, уверенным или умным, каким он сам себя представлял. Я выразил описываемое чувство в понятиях, свойственных мужской гордости, поскольку женское переживание стыда описано в приведенном выше отрывке из статьи Хелен Мирел Линд. Вероятно, гордость и стыд являются эквивалентами добродетели и вины в системе ценностей, где во главе угла стоит функциональная возможность. В религиозном мышлении это место занято добродетелью и целомудрием. По-видимому, и впрямь мораль, связанная со стыдом, играет в человеческой психологии такую же активную роль, что и мораль, связанная с виной.

Тем не менее стыд и вина ничем не отличаются друг от друга в плане их отношения к тревоге. Как у индивида, испытывающего чувство вины и живущего в состоянии перманентной вигильности, возникает желание предусмотреть ситуации, при которых его запретные импульсы могут найти выход, точно так же у человека, предрасположенного испытывать чувство стыда, развивается коммуникативная тревога. Он начинает опасаться ситуаций, при которых возможно его сравнение с другими, а также когда он сам вынужден это делать. В качестве альтернативного варианта человек использует некую защитную «оболочку» — какое-то условие, предотвращающее слишком тесный контакт с другими людьми, при котором те могут обнаружить его истинную суть. Он встревожится, если кто-нибудь предпримет попытку посягнуть па эту защиту. Самый стыдливый из встреченных мною людей, будучи высокого мнения о своих интеллектуальных способностях, не только уклонялся от всех неформальных общений, но также отказывался от интеллектуального тестирования или экзаменов, во время которых составлялся рейтинг участников. Фактически он отказывался предъявлять свои интеллектуальные притязания для любой общественной оценки.

Хотя чувство стыда, подобно вине и тревоге, время от времени испытывается каждым достигшим определенного уровня самосознания, оно проявляется наиболее сильно и часто у людей с так называемым шизоидным характером, у кого, как складывается впе-

чатление, он играет во многом ту же роль, что и чувство вины при обсессивном неврозе. Люди с шизоидным характером, «возомнив о себе», верят — сознательно или бессознательно, — что обладают неким свойством, возвышающим их над остальными представителями человеческой расы, однако смутно осознают, что их оценки не подкрепляются мнением окружающих. Следовательно, они вынуждены либо становиться отшельниками, избегающими ситуаций, при которых их притязания могут оцениваться путем сравнения с другими, либо разделять свою личность на две, одна из которых соответствует представлению общества об их индивидуальности, в то время как другая поддерживает веру в собственное превосходство. Такие люди претерпевают неудобства как от самообмана, так и от его понимания, поскольку в действительности осознают противоречие, существующее между тайным, скрытым представлением о себе и впечатлением, производимым ими на других. В отличие от действительно одаренных людей, которые вовремя заставляют окружающих принять свое тайное представление о себе как обоснованное, и от действительно душевнобольных, которые несомненно игнорируют мнение окружающих, не верящих, что те являются Христом или Наполеоном, снедаемый стыдом шизоидный характер испытывает недостаток в идентичности в самом прямом смысле этого слова. Он верит в собственное ничтожество, но это нестерпимо, и поэтому он вынужден претендовать на роль «кого-то». Такие люди, видимо, перенесли в детстве некую катастрофу — возможно, даже более разрушительную, чем переживают люди, подверженные меланхолии, катастрофу, лишившую их веры в себя, последствия которой они пытались вылечить компенсаторными фантазиями о собственном превосходстве.

Стыд также схож с виной в ином отношении. Испытывающий чувство вины меланхолик может поверить, что он и впрямь совершил какое-то преступление, став подавленным и исполненным угрызений совести. Шизоидный человек также может почувствовать, что его стыд непоправим, и будет страдать от унижения. Ощущение того, что исправить положение невозможно, может привести в обоих случаях к суициду.

Р. Мэй

Краткое изложение и синтез теорий тревожности[1]

Природа тревожности и ее отношение к страху

Изучающие тревожность авторы — Фрейд, Гольдштейн, Хорни — согласны с тем, что тревожность есть диффузное опасение и что главное различие между тревожностью и страхом состоит в том, что страх является реакцией на специальную (определенную) опасность, тогда как тревожность неспецифична, рассеянна, беспредметна. Особый характеристикой тревожности является ощущение неопределенности и беспомощности перед лицом опасности. Природу тревожности можно понять, если задать вопрос: что подвержено угрозе в переживании, которое порождает тревожность?

Угроза направлена на нечто, существующее в самой сердцевине личности.

> *Тревожность есть опасение, выраженное в угрозе некоторым ценностям, которые индивид считает значимыми для собственной личности.*

Угрожать можно как физической или психологической жизни (смерть, потеря свободы), так и некоторым иным ценностям, которые индивид идентифицирует со своим существованием (патриотизм, любовь и др.).

Основания для тревожности у разных людей различны, поскольку угроза направлена на ценности, которые индивид считает сутью своего бытия и основой своей личной безопасности, а все люди обладают индивидуальными ценностями.

Термины «диффузный» и «рассеянный» не означают, что

[1] Печатается по: *May R.* The meaning of anxiety. — New York, 1979 (перевод В. М. Астапова).

тревожность менее болезненна, чем иные эмоции. Например, при равенстве других чувств, тревожность обычно переживается даже более болезненно, чем страх. Другие эмоции — тот же страх, гнев, враждебность — также охватывают весь организм. Скорее, диффузность и индифферентность тревожности относится к личностному уровню, на котором переживается угроза. Индивид испытывает различные страхи, отталкиваясь от той модели безопасности, которая им для себя создана. *При возникновении тревожности угрозе подвергается именно сама модель безопасности.*

Каким бы неприятным ни был страх, *он испытывается как угроза, которая может быть* пространственно локализована, *что в итоге предоставляет возможность пусть* теоретической, но корректировки или приспособления к ней.

В этом случае важно *отношение организма* к объекту, вызывающему страх, и если он будет устранен посредством успокоения либо посредством соответствующей борьбы — опасение исчезнет. Однако, поскольку тревожность затрагивает фундамент личности (ядро, сущность), индивид бессилен предпринять какие-либо защитные меры, направленные против угрозы. Проще говоря, он чувствует себя пойманным или — если тревожность сильна — подавленным. Индивид испытывает страх, но не может определить — чего именно он боится.

Тот факт, что тревожность представляет собой скорее угрозу сущности, ядру «Я», а не оболочке безопасности личности, заставил некоторых авторов описывать ее как некое «космическое переживание». Данная точка зрения важна для понимания того, почему тревожность является субъективным беспредметным переживанием.

Когда Кьеркегор подчеркивает, что тревожность относится к внутреннему состоянию, а Фрейд отмечает, что в состоянии тревожности «игнорируется объект», это не означает (или не должно означать), что опасная ситуация, вызывающая тревожность, не имеет значения. Термин «беспредметный» не означает лишь то, что при невротической тревожности опасность, ее породившая, была подавлена подсознательным. *Правильнее*

считать, что *тревожность является беспредметной, потому что она наносит удар по основе психологической структуры, на которой строится восприятие «Я», отличное от внешнего мира.* Функция самосознания, как отмечал Салливан, заключается в том, чтобы защитить индивида от тревожности. Следовательно, и напротив, увеличение тревожности приводит к ослаблению самосознания. Осознание индивидом собственного «Я» как субъекта, связанного с объектами внешнего мира, уменьшается пропорционально увеличению тревожности и представляет собой просто коррелят сознания этих объектов.

Именно эта дифференциация субъективного и объективного разрушается адекватно силе испытываемой тревожности. *«Тревога нападает с тыла» — как гласит известная поговорка.*

Чем меньше в состоянии тревожности индивид способен различать свое «Я», тем меньше он способен дать ситуации адекватную оценку. Во многих языках это различается достаточно отчетливо: «некто опасается», но «некто встревожен». В тяжелых клинических случаях тревожность часто переживается и как распад «Я».

Таким образом, беспредметная природа тревожности проистекает из того факта, что угрозе подвергается сама основа безопасности индивида. Поскольку благодаря ей индивид может ощущать собственное «Я» именно как «себя самое» по отношению к объектам, субъективное и объективное перестает различаться.

Так как тревожность угрожает основе индивидуальности, в философии она трактуется как понимание того, что некто может перестать существовать как Самость, как неповторимая личность. Некто представляет собой сущность — личность, которая обладает возможностью в любой момент столкнуться с «небытием» *(nonbeing).* Нормальная тревожность, связанная в умах большинства людей со смертью, есть общая единая форма тревожности. Но значение «Я» разрушается не только физической смертью; это может также выражаться в потере психологической или духовной идентичности, т. е. возникнуть как *угроза утраты смысла бытия.* Отсюда следует, что утверждение

Кьеркегора о том, что *тревожность есть «страх ничто», и означает в данном контексте страх стать ничем.*

Разница между нормальной и невротической тревожностью

Феноменологическое описание тревожности подходит не только к невротическому, но к различным видам тревожности. Оно может быть применено, например, к реакции на страх катастрофы, демонстрируемый больными Гольштейна, а если принять в расчет разницу в интенсивности реакции, оно подойдет и к нормальной тревожности, испытываемой всеми типами личностей в различных ситуациях.

В качестве примера нормальной тревожности рассмотрим историю, рассказанную автору людьми, существовавшими в условиях тоталитарного режима. Видный специалист находился в Германии, когда Гитлер пришел к власти. Спустя несколько месяцев он узнал, что некоторые его коллеги брошены в тюрьму. Все эти дни он постоянно жил сознанием того, что находится в опасности, но никогда не знал наверняка — *будет ли* арестован и если будет, то *когда,* и что произойдет с ним, *когда* его арестуют. В течение этого периода он испытывал диффузное болезненное чувство постоянной неопределенности и беспомощности, которое было описано нами выше как одна из характеристик тревожности. Угроза, нависшая над ним, представляла собой не просто угрозу возможной гибели; это была угроза его существованию как личности, поскольку он трудился во имя веры и тех ценностей, которые идентифицировал со своим существованием. Эти реакции индивида на угрозу имели все основные характеристики тревожности; кроме того, они были адекватны актуальной угрозе, а потому не могут быть названы невротическими. *Нормальная тревожность, как и любая тревожность, есть реакция индивида на угрозу ценностям, которые он считает единственно возможными для его существования как личности.* Но нормальной тревожностью может быть признана реакция, которая:

— адекватна реальной угрозе;
— не включает подавление или другие механизмы разрешения внутреннего психического конфликта, а в результате этого — и внешнего;
— не требует невротических защитных механизмов для управления собою, но может быть изменена конструктивно на уровне произвольного осознания или ослаблена при объективном изменении ситуации.

Диффузные и индифферентные реакции грудных младенцев на угрозу (такие как падение и голод) подпадают под категорию нормальной тревожности, поскольку возникают до того, как ребенок достаточно созревает для интрапсихических процессов подавления, но после того, как эти процессы запускаются. Те же реакции могут быть отнесены к состоянию невротической тревожности. С этого момента данные угрозы, которые, как мы знаем, переживаются младенцем в беспомощном состоянии, могут объективно рассматриваться как реальная угроза его существованию.

В жизни нормальная тревожность протекает в форме так называемой «объективной тревожности» (Фрейд). Нормальную тревожность взрослые зачастую не замечают, поскольку интенсивность переживаний в данном случае мало отличается от интенсивности невротической тревожности. И хотя одной из характеристик нормальной тревожности является возможность ее конструктивного ослабления, она обычно не проявляется в панике или при других драматических ситуациях.

Но масштабность реакции нельзя путать с ее качеством. *Интенсивность реакции важна для различения нормальной и невротической тревожности, только если мы обсуждаем вопрос о том, адекватна ли реакция реальной угрозе.*

В процессе нормального развития каждый индивид ощущает большую или меньшую угрозу своему существованию или ценностям, которые идентифицирует со своим существованием. Если он обычно конструктивно использует эти переживания в качестве «обучающего опыта», то продвигается в своем развитии.

Общей формой нормальной тревожности является так называемая слабость перед силами природы, болезнями и смер-

тью. К этой форме, в немецкой философии именуемой *Urangst* или *Angst derKreatur,* обращались такие современные исследователи тревожности, как Хорни и Моурер. Этот вид тревожности отличается от невротической тревожности тем, что *Urangst* не несет в себе враждебность к природе. Более того, кроме ситуаций, когда случайное обстоятельство *становится символом или фокусом для других внутриличностных конфликтов и проблем, Urangst* приводит к включению защитных механизмов невротической тревожности.

На практике очень трудно развести нормальные и невротические элементы. У большинства людей оба вида тревожности смешаны. Определенно можно утверждать, что в невротическую категорию попадает большинство тревожностей, связанных со смертью — скажем, к примеру, чрезмерное беспокойство при мысли о смерти в периоды юношеской меланхолии. Всякий раз, когда оно возникает, следует отыскать в поведении клиента невротические элементы и попытаться их устранить.

Но научный интерес к невротическим элементам не должен заслонять того, что смерть может восприниматься индивидом как объективный факт. Нормальная тревожность, связанная со смертью, вовсе не таит в себе депрессию или меланхолию.

Как и любая нормальная тревожность, она может быть использована конструктивно. Понимание того, что со временем мы будем разлучены с нашими друзьями, может стать, по словам Фромма, мотивацией для установления более тесных связей с людьми.

Другой общей формой нормальной тревожности является форма, связанная с тем фактом, что каждый человек развивается как индивид в социальной среде, среди других индивидов. Наиболее ясно это видно на примере развития ребенка. Как развитие индивида в контексте социальных отношений оно включает в себя прогрессивное расторжение зависимых связей с родителями, что, в свою очередь, влечет большие и малые конфликты и столкновения с ними. Этот источник тревоги обсуждался Кьеркегором и Фроммом.

Отто Ранк также подчеркивал, что нормальная тревожность со-

провождает переживания индивида на протяжении всей его жизни. Если потенциально формирующие тревожность переживания преодолены успешно, это ведет не только к большей независимости ребенка, но и к восстановлению на новых уровнях отношений с родителями и другими людьми. Тревожность в этом случае скорее правильно описывать как «нормальную», чем «невротическую».

Приведенные выше примеры *нормальной тревожности* дают возможность увидеть *ее пропорциональность объективной угрозе. Она не содержит механизм подавления (repression) или интрапсихический конфликт, но встречается конструктивным усовершенствованием и увеличивающимся использованием собственно личностных качеств — мужества и власти, а не уходом в невротические механизмы защиты*.

Невротическая тревожность есть реакция на угрозу, которая:

— неадекватна объективной опасности;

— не содержит механизм подавления, а также другие формы интрапсихического конфликта, и вследствие этого

— не управляется различными формами сокращения активности и осознанности, такими как подавление, развитие симптомов, и различными защитными механизмами.

Определить невротическую тревожность можно только тогда, когда присутствует *субъективный подход* к проблеме — т. е. подход, основанный на оценке интрапсихических процессов индивида.

Наверное, будет полезным остановиться более подробно на том, почему субъективный аспект важен для понимания сущности невротической тревожности.

Если бы можно было выразить проблему тревожности объективно, т. е. с точки зрения относительных возможностей индивида адекватно реагировать на угрожающую ситуацию, то вполне законно было бы утверждать, что нет нужды различать невротическую и нормальную тревожность. Все, что можно было бы сказать, это то, что индивид, находящийся в состоянии тревожности, менее чем другие способен совладать с угрозами. Например, при слабоумии или поражении головного мозга (больные Гольштейна) нельзя признать обычную (частую) вос-

приимчивость к угрозам невротической. Насколько известно, угрозы, вызывающие частую и сильную тревожность, объективно являются для больных реальными угрозами.

Каждый из нас был свидетелем того, как люди тревожатся в ситуациях, которые нельзя назвать угрожающими ни по своей природе, ни по интенсивности переживаний. Человек зачастую осознает, что причина тревожности являет собой относительно незначительное событие, что опасение «глупо» — и все же попрежнему испытывает тревогу. Зачастую люди, реагирующие на относительно незначительные угрозы так, будто те влекут катастрофические последствия, *описываются* как личности, *несущие «чрезмерный заряд» тревожности.*

Однако это — вводящее в заблуждение описание. В действительности эти люди чрезмерно уязвимы для угроз, и проблема заключается в том, почему они так уязвимы.

Благодаря Фрейду внимание ученых фокусировалось на внутренних психологических процессах и конфликтах, делающих индивида неспособным совладать с относительно незначительной объективной угрозой. Таким образом, проблема невротической тревожности сужается до вопроса о понимании внутренних психологических процессов, лежащих в основе чрезмерной уязвимости индивидов перед лицом угрозы.

Фрейд в одной из своих ранних публикаций говорит, что невротическую тревожность от объективной отличает то, что *объективная тревожность ссылается на «реальную» внешнюю угрозу, а невротическая тревожность есть страх чьего-то «побуждающего требования».* Значение данного отличия заключается в том, что *оно лежит в основе субъективной локализации невротической тревожности.* Но, принимая во внимание то, что внутреннее побуждение индивида составляет угрозу только в том случае, если его выражение имеет своим результатом «реальную» опасность, такую как наказание или неодобрение других людей, утверждение Фрейда не является абсолютно точным. И впоследствии он до известной степени изменил свою раннюю точку зрения.

Невротической является тревожность, возникающая не в связи с объективной слабостью, а благодаря внутренним пси-

хологическим процессам и конфликтам, препятствующим использованию индивидом собственных сил, т. е. когда невозможность адекватно справиться с угрозой является не объективной, а субъективной.

В целом эти процессы берут начало в раннем детстве, когда ребенок объективно был еще не в состоянии встречать проблемы угрозы межличностной ситуации и одновременно не мог сознательно воспринимать источник угрозы (например, родительские отклонения). *Следовательно, подавление объекта тревожности является центральной характеристикой невротической тревожности.* Хотя в общем виде подавление личности начинается с взаимоотношений детей и родителей, оно сохраняется в виде подавления страха угрозы на протяжении всей жизни человека.

Подавление страха угрозы приводит к тому, что индивид не знает источника своего опасения. Таким образом, в невротической тревожности присутствует особая причина «беспредметности» аффекта, дополняющая общий источник беспредметной сути тревожности.

Подавление, блокировка сознания, происходящая при невротической тревожности, делает индивида более уязвимым для угрозы, а следовательно, усиливает невротическую тревожность.

Во-первых, подавление страха угрозы обостряет внутриличностные противоречия, чем ограничивает пределы психологического равновесия и создает условия для возникновения угроз в повседневной жизни.

Во-вторых, подавление сокращает возможности индивида различать реальные опасности и противоборствовать им. Например, человек, большей частью подавивший в себе агрессию и враждебность, в то же самое время может занять уступчивую и пассивную позицию по отношению к окружающим, что, в свою очередь, увеличивает вероятность его эксплуатации со стороны общества.

Наконец, подавление усиливает чувство беспомощности индивида, а следовательно, ограничивает его внутреннюю свободу.

Х. Айзенк

Психологические теории тревожности[1]

Все три термина, использованные в названии этой главы, допускают различные толкования, поэтому автор счел необходимым остановиться на том, что именно он подразумевает под каждым их них. Термин «теория» обозначает некое туманное предчувствие, основанное на некоторых клинических наблюдениях и не подтвержденное эмпирически. С другой стороны, теорией можно назвать логическую и строгую научную гипотезу с проверяемыми следствиями, основанную на экспериментальных данных. Если эти два варианта считать полюсами некоего континуума, то теории тревожности, существующие в настоящее время, расположатся на всем его протяжении. Мы решили, что в этой главе стоит подробно рассмотреть лишь последовательные и строго научные теории, основанные на экспериментальных исследованиях с результатами, проверенными в лабораторных и клинических условиях. Ниже мы покажем, что этим требованиям удовлетворяет лишь одна психологическая теория, в целом обязанная своим существованием Павлову и Уотсону, хотя ее основные принципы в последние годы претерпели некоторые изменения.

Определение «психологический» тоже вызывает ряд вопросов; обычно его противопоставляют понятию «физиологический» и отождествляют с такими прилагательными, как «психический» или «когнитивный». Мы считаем, что лучше всего

[1] Печатается по: Handbook of studies on anxiety / Eds: G. Burrows and Davies, Elsevier North-Holland Biomedical Press, Amsterdam-New York-Oxford, 1980. — P. 21—36 (перевод В. М. Астапова). В коллективной монографии представлены отдельные работы известных специалистов, изучающих механизмы возникновения, проявления и клинические аспекты тревоги.

тревожность исследуется в рамках теории, совмещающей когнитивный и физиологический подходы, а не противопоставляющей их. В конечном счете, когниции, воображение, мысли и другие явления обязательно должны иметь в нервной системе физическую, материальную основу. Хаксли (Huxley) в связи с этим сказал: «Нет психоза без невроза», имея в виду, что не существует психического явления без физиологической составляющей. Мы не будем сколь-нибудь подробно обсуждать физиологические факторы, зато обратим внимание на различные интерпретации термина «психологический».

Термин «тревожность» далеко не так прост, как это может показаться на первый взгляд. Даже психологи и психиатры зачастую придерживаются в отношении тревожности «теории глыбы» *(lump theory),* как ее назвал Рахман (Rachman, 1978). Согласно этой точке зрения, тревожность имеет много проявлений (поведенческих, психических, физиологических), связанных воедино так, что встревоженный человек обнаруживает их все одновременно. Данные проявления можно измерить, и это позволяет определить, когда человек испытывает тревогу, а когда — нет. Ланг (Lang, 1967) одним из первых показал ошибочность такой точки зрения на тревожность, поскольку оказалось, что та представляет собой группу свободно связанных элементов.

Это одна из причин больших споров о природе тревожности, о законах ее возникновения и исчезновения, ее роли в неврозе. Дело в том, что исследователи и теоретики часто рассматривали различные стороны и аспекты тревожности и, соответственно, приходили к разным выводам. В работах Рахмана и Хадсона (Rachman and Hodgson, 1974) содержится подробное обсуждение экспериментальных и клинических данных, поддерживающих эту точку зрения в противовес «теории глыбы».

Как отмечают авторы, тревожность обычно принято считать комбинацией представлений, поведения избегания и конкретного нарушения. Несколько позднее было установлено, что эти три компонента в значительной степени не зависят друг от друга. На основании разнообразных данных и клиницисты, и эк-

спериментаторы пришли к выводу, что необходимо различать тревожность и избегание. Избегающее поведение может меняться в соответствии с изменением страха, разнонаправленно или вообще независимо от страха.

Рахман и Хадсон (Rachman and Hodgson, 1974) предложили обозначать равнонаправленное изменение тревожности и избегания термином «синхрония», а разнонаправленные изменения — термином «десинхрония». Они считают, что, объясняя явления тревожности и избегания, необходимо исходить из различных обоснований. Это не всегда верно. Конечно, избегающее поведение основано на тревожности, вызванной устрашающим объектом или ситуацией, однако избегание, безусловно, представляет собой более сложный тип поведения, чем тот, который можно объяснить, используя лишь термин «тревожность». В конечном счете поведение определяется равнодействующей комплекса сил, воздействующих на индивида в ситуации, где тревожность — лишь одна из составляющих этого комплекса. Например, человек, испытывая сильную тревогу перед публичным выступлением, тем не менее не откажется от него, уступая воздействию мотивирующих сил, — стремлению не показаться смешным, страху потери дружеского уважения, — оказавшихся сильнее тревожности. Поэтому можно считать, что в иерархии психологических явлений, осознанных человеком, тревожность занимает более низкое место, чем избегающее поведение. Избегающее поведение обычно является признаком тревоги, но его отсутствие еще не означает отсутствие тревоги — просто в данном случае есть дополнительные альтернативные источники мотивации.

Избегание не всегда указывает на тревожность, испытываемую в настоящее время; часто оно появляется после пережитого состояния тревожности. Так, в случае интенсивного лечения *(flooding treatment),* когда пациент с фобическими страхами в порядке стимулирования помещается в ситуации, которых он привычно избегает, оказалось, что в небольшом, но значимом количестве случаев пациенты, ранее старательно избегавшие провоцирующих моментов, очень быстро и хорошо справля-

ются с процедурой. В качестве иллюстрации Рахман и Хадсон (1974) приводят пример пациентки, «самостоятельная жизнь которой более десяти лет была ограничена домом. Она не могла путешествовать, кроме как с мужем, и даже не выходила гулять одна. Она жаловалась, что испытывает чувство страха и физический дискомфорт, когда пытается самостоятельно покинуть дом. После обследования женщине был предложен курс интенсивного лечения. Во время первого занятия она испытывала лишь легкие мимолетные тревожные проявления и быстро свыклась со всеми требованиями лечения. Через две недели женщина вновь могла свободно, не испытывая тревоги, путешествовать». В данном случае выяснилось, что избегающее поведение вошло в привычку, в то время как тревожность исчезла практически полностью. Сходные экспериментальные данные содержатся в литературе о поведении животных. Собаки, обученные прыгать на условный сигнал, подкрепляемый ударом, продолжали прыгать и на неподкрепленный сигнал, не выказывая при этом признаков тревожности. Поведение стало привычным, и прыжок мог повторяться десятки и сотни раз без подкрепления ударом.

Рахман и Хадсон приводят некоторые цифры, показывающие степень предполагаемой «десинхронии» между избегающим поведением и страхом/тревожностью при различных видах лечения (десенсибилизации, моделировании, интенсивном лечении). Мы видим, что в ходе лечения проявляются разные виды десинхронии и лишь при моделировании наблюдается приемлемая степень синхронии. Рахман и Хадсон обсуждают многие теоретические сложности, связанные с понятием синхронии; но цели данной главы не позволяют подробно на них остановиться.

Первоначально десинхрония между страхом и избеганием изучалась на животных (Kamin et al., 1963; Black, 1965), но вскоре было признано ее значение для понимания человеческой тревожности. Согласно Ван Эгерену (Van Egeren, 1971), тревожность обычно рассматривается как состояние сложной системы, состоящей из трех основных частей:

— переживания;
— биологического компонента;
— поведенческого компонента.

Умозрительно понятие тревожности можно представить как нечто многомерное; с математической точки зрения это скорее векторная, чем скалярная величина. Возникает вопрос: насколько синхрония и десинхрония подчиняются общим законам и правилам. В связи с этим Рахман и Хадсон (1974) выдвинули ряд гипотез.

> *Первая гипотеза* заключается в следующем: «Согласованность систем реакций высока в случае сильного эмоционального возбуждения; когда эмоциональное возбуждение умеренное, более заметным становится их рассогласование, расхождение». Этот тезис созвучен представлениям здравого смысла и согласуется со сказанным Ланг (Lang, 1971): «Чувство умеренной интенсивности проявляется только словесно, тогда как в саморегуляции и в поведении никаких специфических изменений не происходит. ...Вербальное поведение человека способно отражать такие границы чувств, к которым более грубая система саморегуляции абсолютно нечувствительна».
>
> *Вторая гипотеза* звучит так: «Чем ниже уровень мотивации, тем выше согласованность систем реакций; высокий уровень мотивации порождает десинхронию». Под «мотивацией» здесь понимаются альтернативные мотивационные факторы; опять же эта гипотеза вполне согласуется со здравым смыслом. Кроме того, ее подтверждают эмпирические исследования (Miller and Bernstein, 1972; Bandura and Barab, 1973).
>
> *Третья гипотеза* формулируется следующим образом: «Степень синхронности, достигнутой в результате лечения, зависит от того, какая техника и какой метод применялись». На самом деле эта гипотеза вытекает из предыдущей. Из-за того, что при высоком уровне мотивации страх и избегание частично расходятся, десенсибилизация и интенсивное лечение будут по-разному влиять на синхронность изменений в системах реакций. Метод десенсибилизации требует от пациента подачи сигнала при появлении тревожности и «изгнания» образа, вызывающего страх. При интенсивном лечении с помощью воображения

(imaginal flooding) от пациента, наоборот, требуется удерживать фобический образ, несмотря на возрастание тревожности.

Четвертая гипотеза: «Степень согласованности возрастает в период, следующий за периодом лечения». Такой результат лечения является следствием взаимовлияния трех систем, которое существует, несмотря на частичную их независимость друг от друга; если в результате лечения произошли изменения в поведении пациента, и он стал более спокойно относиться к объектам, вызывающим страх, то можно ожидать и изменения физиологических реакций. Рахман и Хадсон (Rachman и Hodgson, 1974) провели ряд экспериментальных исследований, демонстрирующих подобные эффекты.

Более поздние работы Сартори с соавторами (Sartory et al., 1977) и Грэя (Grey, 1979) дают дополнительный эмпирический материал, подтверждающий эти четыре общие гипотезы. В действительности у Рахмана и Хадсона есть и пятая, слишком частная, чтобы иметь общее значение. Она гласит, что рассогласование между физиологическим и иными измерениями имеет большее значение для кожной поверхности, нежели для частоты пульса.

Выделение поведенческого, физиологического и интроспективного аспектов тревожности представляет собой лишь один путь конкретизации глобального термина «тревожность». Другой путь рассматривает тревожность как черту характера и как состояние.

О таком разделении 2000 лет назад писал Марк Туллий Цицерон в своем *Tuscuearum Disputationum.* Так, например, он четко различает состояние тревожности *(angor)* и тревожность как черту характера *(anxietas),* когда говорит: «...тревожность как черта отличается от состояния тревожности в том смысле, что тот, кто иногда испытывает страх, не обязательно всегда встревожен, а тот, кто всегда тревожен, не обязательно во всех ситуациях испытывает страх». Из контекста видно, что под тревожностью как чертой характера Марк Туллий Цицерон понимает относительно постоянное состояние сильного возбуждения симпатической нервной системы, страха и повышенной эмоциональности, в то время как состояние тревожности

представляет собой состояние человека в конкретный период времени, независимое от уровня эмоциональности, обычного для данного человека. У индивида, для которого характерны тревожность и возбуждение симпатической нервной системы *(anxietas),* при определенных обстоятельствах (мирная домашняя обстановка, расслабленность и т. п.) никакого симпатического возбуждения может и не наступить. И наоборот, тот, для кого тревожность не характерна, в ситуациях, вызывающих сильный страх, демонстрирует сильный *anger,* т. е. на определенные ситуации отвечает возбуждением симпатической нервной системы. Две эти переменные, конечно, взаимосвязаны, и наличие *anxietas* располагает к проявлению у этого человека *angora* в тех ситуациях, когда у другого, не столь предрасположенного к этому субъекта *angor* бы не проявился. Спилбергер (Spielberger, 1972) обсуждает это разделение в своей работе. В 1970 г. он с коллегами опубликовал опросник, который может использоваться для эмпирического исследования различия между тревожностью как чертой характера и тревожностью как состоянием.

Конкретизация понятия тревожности в рамках теории десинхронии и теории «черта — состояние» очень существенна для понимания значения этого термина и для преодоления опасностей, связанных с его недифференцированным употреблением, что очень часто практикуется в психологической и психиатрической литературе. Тем не менее далее мы будем говорить о возникновении тревожности, не всегда упоминая об этой дифференциации. Читатель должен это учесть в контексте последующего обзора теорий, которые не следует воспринимать как частные формы теории «глыбы». Эмпирические исследования не должны рассматриваться как обязательно относящиеся к еще не исследованным аспектам тревожности. Сделав эти оговорки, перейдем к рассмотрению гипотез о причинах тревожности.

Современные психологические теории тревожности неизбежно являются теориями научения, т. е. в них предполагается, что мы научаемся испытывать тревожность по отношению

к определенным специфическим объектам, ситуациям или людям. У этой идеи долгая предыстория. Первым ее сформулировал Цицерон в книге, откуда мы взяли приведенную выше цитату. Он сказал: «Кто страдает, тот боится, ибо причины, вызывающие страдание, при угрозе их появления вызывают страх». И там же: «Страх вызывается отсутствующими факторами, присутствие которых вызывает страдание. Эта теория научения близка к теории обусловливания, если рассматривать тревожность/страх *(timor/metius)* как УР (условная реакция), а боль/страдание *(aegritudo)* как БУР (безусловная реакция). Наконец, говоря: «Уберите страдание, и страх исчезнет», Цицерон предвосхищает теорию исчезновения тревожности, которая утверждает, что если условный стимул предъявляется без безусловного или типичного ответа на него, то условная реакция исчезнет, а следовательно — если убрать болезненную БУР, то УР (страх/тревожность) тоже исчезнет.

Не следует придавать слишком большое значение подобным трудам, поскольку всегда возникает искушение трактовать их в соответствии с современным знанием. Однако из контекста ясно, что Цицерон (или, скорее, греческие мыслители, чьи идеи он популяризовал) имел в виду теорию научения неврозу. Эта теория имеет определенное сходство с моделью, которую мы обсудим ниже, хотя у Цицерона нет терминов и понятий, связанных с обусловливанием. Что представляет собой теория обусловливания? Здесь важно провести различие между классической или бихевиористской концепцией Уотсона и более поздними необихевиористскими концепциями, которые хотя и основываются на концепции Уотсона, но опираются также на большое количество информации и экспериментальных данных, накопленных много позже того, когда были сформулированы основные положения классической теории обусловливания. Концепция Уотсона (Watson and Rayner, 1920) стала фундаментом для дальнейшего развития бихевиористской концепции, однако она не содержала стройной теоретической системы. Поэтому пришлось конструировать ее, опираясь на краткое описание исследования, проведенного на 11-месячном

мальчике Альберте, у которого автор вырабатывал условную боязнь мышей, и на ранние эксперименты по бихевиористской психотерапии ученицы Уотсона Мэри Ковар Джоунс (Mary Covar Jones, 1924а/в). Из данных источников видно, что Уотсон считал невротические расстройства условными эмоциональными реакциями (тревожность), а процесс обусловливания — проходящим по схеме Павлова.

Уотсон не успел разработать свою теорию (если так можно назвать указание на определенное направление, которое служит лишь введением в теорию), из его последователей этим занялись лишь Маурер (Mowrer, 1939; 1940) и Миллер (Miller, 1948; 1951), которые между тем внесли в концепцию учителя существенные изменения. Где у Уотсона речь шла о неврозе, ученики говорят о тревожности. Называя ее «условным страхом», они совместно разработали парадигму обусловливания для объяснения возникновения тревожности, которую Жане (Janet.) и другие французские психиатры (Ellenberger, 1970) считали центральной в невротическом расстройстве. Условный страх имеет отношение к эмоциональному компоненту незаученной реакции на болезненный стимул (например, электрошок), которая, согласно схеме Павлова, может стать условным ответом на прежде нейтральный стимул. Наиболее важным моментом теории Маурера— Миллера было открытие стимулирующей функции тревожности, взгляд на нее как на мотивационное состояние, в отличие, скажем, от слюнных реакций, которые Павлов делал условным ответом на звонок, сочетая его с кормлением. Но дадим слово самому Мауреру:

> Так называемый «травмирующий» стимул (идущий от внешнего повреждения организма или сильной органической потребности), действует на организм и вызывает более или менее сильную защитную реакцию (реакцию выживания)...

И далее:

> ...такой последовательности стимула и ответа обычно предшествуют (или сопровождают ее) первоначально «индифферентные» стимулы, которые, однако, после одного или нескольких близких по времени сочетаний с травматическим сигналом

> начинают восприниматься как «сигналы опасности», т. е. приобретают способность вызывать реакцию «тревожности». Последняя — доступная или недоступная внешнему наблюдению — имеет две важнейшие характеристики:
> — она представляет собой состояние повышенного напряжения (или «внимание») и более или менее специфическую готовность к восприятию угрожающего травмирующего стимула;
> — вследствие того, что такое состояние напряжения само по себе дискомфортно, оно является для организма мотивировкой выхода из опасной ситуации, уменьшая тем самым интенсивность напряжения (тревожности), а возможно, и шансы встретить травмирующий стимул.
> Проще говоря, *тревожность (страх) является условной реакцией на боль,* которая обладает очень полезном функцией мотивации и подкрепления поведения, направленного на избежание или предотвращение повторного действия, вызывающего боль (Mowrer, 1939, p. 554—555).

Доллард и Миллер (Dollard and Miller, 1950) в книге, тезисы которой приобрели широкое распространение, попытались объединить теорию Маурера—Миллера и популярные «динамические» взгляды Фрейда. Попытка состояла в переводе идей Фрейда на язык теории научения, в частности, теории Хьюллиан (Hullian). Однако, в конечном счете, эта попытка оказалась бесплодной, поскольку на ее основе не удалось сделать ни одного заслуживающего внимания прогноза относительно поведения животных или человека.

Концепция Уотсона—Маурера—Миллера развивалась по самым разным направлениям как со стороны экспериментаторов, так и со стороны клиницистов. Краткий обзор критических замечаний является существенным для понимания того, какие изменения пришлось внести в эту концепцию, чтобы она стала созвучной современному знанию.

Первый и очень важный упрек заключался в том, что теория Уотсона основывалась на изучении единственного случая, — а именно случая с маленьким Альбертом. Впоследствии экспериментаторы (English, 1929; Bregman, 1934) не смогли повторить результатов, легших в основу концепции. Это наводит на мысль,

что явление, о котором шла речь, очень сильно зависит от индивидуальных различий, а теория Уотсона не оставляла для них места. Конечно, автор говорит о том, что «возможно, придется признать, что такая стойкость условных реакций, выработанных в раннем детстве, характерна для конституционно-неполноценных людей» (Watson and Rayrer, 1920, p. 14). Однако эта единственная фраза противоречит настойчивым утверждениям в основных трудах об абсолютном господстве окружающей среды и малом влиянии генетических факторов на поведение человека. Кроме того, понятие «конституционной неполноценности» не имеет ни экспериментальной, ни теоретической основы.

Подобно Фрейду и Скиннеру, Уотсон признает генетику только на словах — ни один из троих серьезно не занимался точным установлением природы генетического компонента или постановкой экспериментов, необходимых для подтверждения гипотезы.

Огромная важность индивидуальных различий в генезисе невроза не вызывает сомнения (Eysenck and Rachman, 1965), но, как мы увидим, безуспешность попыток последователей Уотсона повторить результаты его исследования, вероятно, вызвана другими причинами.

Суть второго критического направления сформулировал Зелигман (Seligman, 1971), отметив, что фобическая тревожность «вызывается относительно непроизвольным и ограниченным набором объектов: боязнью пространства, боязнью определенных животных, страхом перед насекомыми, боязнью высоты, темноты и т. д. Это относительно распространенные, обычные фобии. Крайне редки, если вообще встречаются, боязнь колючей травы, инструментов, электрических розеток» хотя эти предметы могут ассоциироваться с травмой. Набор стимулов, потенциально вызывающих тревожность, представляется не произвольным, а связанным скорее с выживанием человеческого вида в ходе эволюции, чем с такими недавними открытиями и изобретениями, как автомобили, аэропланы и ружья, которые с рациональной точки зрения потенциально должны представлять гораздо больший источник фобических страхов».

Это утверждение противоречит важнейшему постулату, принятому и Уотсоном, и Павловым, а именно постулату эквипотенциальности. Согласно ему, неважно, какой выбирается условный стимул при выработке условной реакции, главное — его сочетание с безусловным стимулом. Павлов (1927) пишет: «Любое произвольно выбранное обычное явление может быть превращено в условный стимул — любой визуальный стимул, любой звук, любой запах, стимуляция любого участка кожи». Ясно, что этот постулат не объясняет фактов, касающихся фобической тревожности.

Третье критическое направление указывает на то, что в теории Уотсона для обусловливания требуются травмирующие или даже единственное травмирующее переживание (Seligman, 19G8; Kamin, 1969), и совершению неясно, каким образом то, что обычно не является определенно травмирующим событием, приводит к таким определенно выраженным последствиям, как тревожность, наблюдающаяся при развитии невроза. Травматическое обусловливание и обусловливание вследствие единственного переживания происходит во время войны, но оно не характерно для развития невротической тревожности в мирное время; теория Уотсона никак это не объясняет.

В-четвертых, в связи с теорией обусловливания невроза возникает следующая трудность. Она состоит в том, что в лабораторных условиях достижение обусловливания, как правило, зависит от точно подобранного 2-секундного временного сочетания УС (условный стимул) и БУС (безусловный стимул). Если интервал между ними будет меньше или больше, обусловливания не произойдет. Однако в реальной ситуации это происходит редко, и интервалы между условным и безусловным стимулами отличаются в ту или иную сторону от оптимального. Как же тогда возникают условные реакции на страх?

Этих четырех возражений, выдвигаемых против теории обусловливания Уотсона, можно избежать, если обратиться к гипотезе «готовности» Зелигмана (Seligman, 1970; 1971). Как мы помним, Уотсон не признавал теорию инстинктов Макдугалла (MacDaugall), т. е. теорию врожденных предрасположений

к определенным поведенческим и эмоциональным реакциям, возникающим в определенных ситуациях. Принцип примата окружающей среды противопоставлялся Уотсоном филогенетическому анализу. В этом споре оказался прав Макдугалл — если не в деталях, то, во всяком случае, принципиально. Современная экология показала, что в рамках вида у животных действительно наследуются определенные страхи. Возможно, то же самое происходит и у людей. Признание этого является основополагающим в любой теории тревожности. Основываясь на одной из своих последних работ, Зелигман говорит, что «у людей существует большая готовность к научению фобиям. Подобно другим подготовленным отношениям фобии селективны, сопротивляются исчезновению, заучиваются даже при ослабленном действии и, вероятно, некогнитивны» (Seligman, 1971, p. 312). Другими словами, фобии зачастую инстинктивны, а объекты или ситуации, вызывающие их, «поставляют» условные стимулы, которые могут быть легко увязаны с реакциями страха и тревожности.

Термин «готовность» означает, что мы имеем дело со стимулом, который генетически связан с реакцией страха и которому, чтобы вызвать сильную тревожность, достаточно отдаленной ассоциации с вызывающим страх безусловным стимулом.

Понятие готовности помогает разрешить проблемы, с которыми мы до сих пор сталкивались, имея дело с теорией Уотсона. Исследователи не смогли воспроизвести результаты его работы по изучению тревожности, выработанной у маленького Альберта путем обусловливания боязни мышей, потому что использовали такие условные стимулы (например, деревянную утку), которые не обладали качеством «подготовленности». Фобии ограничены непроизвольно подобранным кругом предметов, так как боязнь этих предметов «подготовлена». Травматическое обусловливание и обусловливание, появившееся в результате единственного переживания, редко встречаются в лабораторных условиях из-за того, что здесь мы имеем дело с «неподготовленными» стимулами. Когда же стимул «подготовлен», допустимо заметное ослабление его эффективности. Ина-

че говоря, обусловливание произойдет даже при длительной задержке подкрепления. Классическим примером, подтверждающим это, является работа Гарсиа с соавторами (Garcia et al., 1971).

Теперь мы должны обратиться к ряду других критических замечаний, более фундаментального характера, чем рассмотренные выше. Первое из них состоит в том, что неподкрепляемые условные реакции быстро угасают (Kimble, 1961) и невротические реакции также не должны составлять исключения. Уотсон и Райрер (Watson and Rayrer, 1920) утверждали, что «условные эмоциональные реакции, как и те, что обрадуются путем переноса... стойко существуют и изменяют личность на протяжении всей ее жизни». (Под «перенесенными реакциями» Уотсон подразумевает то, что сейчас бы назвали «генерализацией стимула и реакции».) Многие авторы отмечали трудности, которые представляет для любой теории обусловливания тревожности отсутствие затухания невротических реакций. Уотсон же никогда этой проблемой серьезно не занимался, и поэтому его теория является объектом критики.

Концепция Уотсона сталкивается еще с одной трудностью, которая вытекает из предыдущей. В истории развития множества неврозов мирного времени мы не только не видим ожидаемого угасания реакции при неподкрепленом условном стимуле, но, напротив, наблюдаем эффект усиления, когда неподкрепленный УС вызывает все большую тревожность (условную реакцию), возрастающую с каждым его новым предъявлением. Другими словами, как уже было сказано выше, травмирующие события служат началом невроза относительно редко. Чаще невроз начинается с появления относительно слабой тревожности в ответ на какой-либо безусловный стимул, связанный с каким-либо обладающим готовностью условным стимулом. Несмотря на почти полное или полное отсутствие дальнейшего обусловливания, условная реакция (тревожность) со временем усиливается. Хотя феномен усиления типичен для большинства невротических заболеваний (Gourney and O'Connor, 1971; Lautsch, 1971), ортодоксальная теория научения объяснить его

не может. В большинстве случаев происходит своего рода подспудное незаметное развитие, без какого-либо события, которое можно было бы назвать хоть сколько-нибудь «травмирующим» (Rachman. 1968; Marks, 1969).

И наконец, последнее критическое замечание состоит в том, что теория Уотсона склонна подчеркивать значение боли, связанной с безусловной реакцией, причем под «болью» обычно подразумевается простая физическая боль, какая, например, ощущается после удара током. Удар или другой явно «болевой» стимул обычно не играют роли в неврозах мирного времени или в появлении тревожности. Гораздо большее значение они имеют в экспериментальной работе с животными. Проанализировав исследования, описанные в литературе, Зальц (Salts) пришел к выводу, что следует различать стрессы, вызванные неудачей и порожденные болью. На людей с низким уровнем тревожности болевой стресс действует разрушительно, в то время как стресс, вызванный неудачей, не всегда вызывает такую реакцию. На людей же с повышенным уровнем тревожности, напротив, разрушительно действует стресс, вызванный неудачей, и не всегда вызывает такую реакцию — болевой. Возможно, Зальц, анализируя литературу по данной проблеме, преувеличивает личностные различия, однако похоже, что тревожность, вызванная болью, — особенно у людей, — гораздо менее типична, чем тревожность, возникшая вследствие какихлибо иных причин.

В рамках парадигмы обусловливания было внесено альтернативное предложение, а именно поставить на место физической «психическую боль», например «фрустрирующее отсутствие вознаграждения», «неопределенность», «конфликт». Фрустрация, неопределенность, неподконтрольность и конфликт, безусловно, взаимосвязаны, хотя и не взаимозаменяемы — все они представляют «психическую боль» (если допустить, что этот термин имеет право на существование) и привносят в парадигму обусловливания элемент когнитивности. Правда, от этого теория не становится когнитивной, и этот момент мы обсудим ниже.

Мы подошли к предложенной автором данной статьи теоретической реформулировке общей концепции Уотсопа (Eysenk, 1967; 1969; 1975; 1976; 1977). Эта теория в основе своей опирается на реформулировку закона угасания. Классическая теория угасания, по существу, утверждает: как только условный стимул предъявляется без последующего безусловного (иначе говоря, когда он является неподкрепленным), то затем происходит угасание. Эту точку зрения постоянно преследовали экспериментальные несоответствия. Подводя итоги сорокалетней экспериментальной работы, проведенной американскими и русскими исследователями, Разран (Razran, 1956) констатирует, что «угасание продолжает оставаться явно не стопроцентным явлением. Экспериментаторы, проводящие классическое обусловливание, постоянно сообщают о случаях, когда угасание было трудным и даже невозможным». Автор данной статьи полностью переформулировал закон угасания, заявив, что неподкрепляемое предъявление условного стимула может иметь два следствия. Предполагается, что предъявление неподкрепляемого УС, как предсказывает традиционная формула, вызывает (и только) *угасание* условной реакции. Однако, с другой стороны, оно может вызвать и ее *усиление.* Это предполагаемое усиление условной реакции было названо *инкубацией.* Предполагается, что инкубация лежит в основе развития реакций тревожности, имеющих существенное значение при невротических нарушениях.

Угасание и усиление теснейшим образом связаны с двумя разновидностями павловского обусловливания, которые не различал Уотсон и которые до сих пор не различаются большинством авторов, занимающихся данной проблемой. Грант (Grant, 1964) назвал две эти разновидности павловским «А-обусловливанием» и павловским «В-обусловливанием». «А-обусловливание» иллюстрируется собственным экспериментом Павлова, когда каждый раз, незадолго до того как собаке давалась еда, раздавался звонок. Первоначально его звук вызывал ориентированные реакции, такие как взгляд, брошенный в сторону источника звука, и поднятие ушей. Предъявляемая еда

проглатывалась, вызывая обычные пищеварительные рефлексы, включая слюноотделение. После повторных парных предъявлений звонка и еды звук звонка начинал вызывать выделение слюны и ориентированные движения по направлению к кормушке (Pavlov, 1927). Звук звонка — это условный стимул (УС), еда — безусловный стимул (БУС), глотание, слюноотделение и т. п. — безусловные реакции (БУР).

Грант отмечает, что

> важной чертой А-обусловливания по Павлову является завершенная реакция, в данном случае поедание корма.
> Безусловно, павловские собаки обладали сформированными до эксперимента условными слюноотделительными реакциями на вид и запах пищи, но тем не менее их вводили в экспериментальную ситуацию после нескольких часов голодания. Известно, что условные слюноотделительные реакции трудно сформировать, когда животное сыто, да и сформированные реакции у сытой собаки вызвать сложно. Следовательно, результаты павловского А-обусловливания нужно всегда соотносить с мотивационным состоянием организма в период выработки и проверки условной реакции.

Касаясь павловского В-обусловливания, Грант описывает относящийся к нему эксперимент, в котором животному делают несколько инъекции морфина. Безусловная реакция на морфин включает в себя сильную тошноту, обильное выделение слюны, рвоту и затем крепкий сон. После нескольких ежедневных инъекций у павловских собак появлялись сильная тошнота и обильное выделение слюны в ответ на первое же прикосновение экспериментатора. При В-обусловливании действие безусловного стимула не столь сильно зависит от инструментальных актов субъекта, а следовательно, уменьшается влияние мотивационного состояния организма и условный стимул выступает как частичный заместитель безусловного. К тому же при В-обусловливании безусловный стимул вызывает полную законченную безусловную реакцию, тогда как при А-обусловливании она обозначена приближением к пище и ее заглатывании.

Есть две важных момента, объясняющих, почему тревожность является примером В-обусловливания и почему было бы ошибочным считать ее примером обусловливания по типу А. Во-первых, обусловливание тревожности не зависит от выполнения каких-либо инструментальных актов. Следовательно, на него меньше влияет мотивационное состояние организма. Другими словами, безусловная реакция способствует возникновению эмоционального состояния. Во-вторых, многие ее компоненты являются также компонентами условной реакции, вызываемой предъявлением условного стимула. Это значит, что при В-обусловливании условная реакция столь же эффективна, как и безусловная, и потому может служить подтверждением связи БУС—БУР. Автор данной статьи (Eysenck, 1977) сформулировал эту мысль немного иначе, сказав, что некоторые условные реакции являются внутренними стимулами, побуждениями — такими как тревожность; другие, такие как слюноотделение, внутренними стимулами не являются. Таким образом, были объединены павловское «А-обусловливание» с условными рефлексами, не являющимися внутренними стимулами, и «В-обусловливание» с условными рефлексами, являющимися внутренними стимулами, включая наиболее очевидный из них случай — тревожность.

Далее теория Айзенка гласит, что предъявление неподкрепляемого условного стимула приводит к угасанию только при А-обусловливании. В случае же В-обусловливания происходит усиление реакции (инкубация), поскольку проявления условного и безусловного рефлексов достаточно совпадают для того, чтобы обеспечить подкрепление, необходимое дальнейшему обусловливанию. Примером, подтверждающим теоретические предположения автора, является исследование Напалкова, проведенное на собаках (1963). В качестве безусловного стимула использовался пистолетный выстрел, производившийся над головой собаки; измеряемой реакцией — повышение артериального давления. Результаты показали, что повторные предъявления безусловного стимула ведут к привыканию. После 25 опытов безусловная реакция уменьшилась с относительно не-

большого подъема артериального давления (50 мм) до полного отсутствия его изменения. Очевидно, что здесь имел место не травмирующий, а относительно мягкий стимул, поскольку повышение артериального давления на величины порядка 50 мм часто происходит при повседневных встречах собак с незапрограммированными событиями их жизни.

Напалков также провел эксперимент по выработке обусловливания в результате единственного опыта, когда условный стимул сочетался с безусловным лишь единожды; после проведения опыта выстрелы больше не производились. Была получена кривая совершенно другого вида, при повторных предъявлениях показывающая повышенные значения артериального давления и подкрепляемого условного стимула собаки. Обнаружился очень сильный инкубационный эффект, равный эффекту, полученному после 100 опытов, когда повышение артериального давления достигало очень большой величины (ок. 250 мм). У многих собак гипертензия приобрела хронический характер, поскольку высшие значения артериального давления сохранялись у них в течение длительных периодов времени. Это классический пример того, что имеется в виду под усилением или инкубацией условной реакции; данное явление очень схоже с ростом тревожности у невротиков после первоначального относительно слабого обусловливающего воздействия. Мною (Eysenck, 1976) приводится множество иллюстрирующих этот момент примеров поведения животных и человека. В дальнейшем мы увидим, что постулирование инкубационных эффектов такого рода позволяет спасти теорию Уотсона от опровержения, а обширная поддержка понятия инкубации в экспериментальной литературе показывает. что это — абсолютно реальный феномен, который не создан для того, чтобы спасти умирающую теорию от постепенного забвения (Eysenck, 1976).

Предъявление неподкрепляемого условного стимула при В-обусловливании не всегда приводит к инкубации реакции тревожности. Поэтому необходимо подробно определить условия, при которых следует ожидать угасания или усиления. Главной переменной в этой связи является сила условной реакции. Ут-

верждается, что существует критическая точка, выше которой предъявление неподкрепляемого условного стимула ведет к усилению реакции, а ниже которой — к угасанию.

<...> Существуют прямые доказательства, свидетельствующие в пользу гипотезы, связывающей усиление с сильной условной реакцией и коротким временем предъявления; они содержатся, главным образом, в работах, выполненных мной на животных (Eysenck, 1976). Клинические данные о человеке также подтверждают этот вывод. Таким образом, одна и та же модель позволяет описать условия действия системы положительной обратной связи при тревожности, характерной для невроза, и условия, при которых происходит ее угасание. И то, и другое прямо вытекает из существования того, что мы назвали «критической точкой» и «критической длительностью» предъявления неподкрепляемого условного стимула. Необходимо отметить один момент, связанный с соотношением этой модели с проблемами десинхронии, упоминавшимися ранее. Он заключается в том, что физиологические реакции на фобический стимул уменьшаются быстрее, нежели субъективное переживание тревожности (Borkoves, 1972, 1974; Marks and Huson, 1973; Mathews et al., 1976).

<...> Если считать, что приведенное объяснение происхождения и угасания тревожности имеет по крайней мере верный вектор направленности, то можно разработать единую теорию психотерапии для лечения невротических, психосоматических и других заболеваний, включающих в себя тревожность. Уже ясно, что решающим элементом бихевиоральной психотерапии является угасание тревожности вследствие предъявления неподкрепляемого условного симула. Это относится как к десенситизации, моделированию, рационально-эмоциональной психотерапии, клиент-центрированной психотерапии, так и к другим, менее известным и практикуемым формам бихевиоральной психотерапии. Однако можно пойти дальше, показав, что своим успехом различные формы психотерапии обязаны и тому факту, что в ходе их проведения пациент обучается противостоять неподкрепляемым условным стимулам (хотя бы

умозрительно), вследствие чего происходит угасание реакций тревожности. Как показали Рахман и Уилсон (Rachman and Wilson, 1980), спонтанная ремиссия и психотерапия одинаково эффективны для ослабления тревожности и невротических симптомов, и эта эффективность нуждается в объяснении. Теория обусловливания охватывает оба аспекта. С ее помощью можно объяснить, почему психоанализ и психотерапия зачастую оказывает на клиента негативное воздействие. Это объяснение заключается в том, что в ходе психотерапии может быть превышено критическое значение, что приводит к усилению, а не к угасанию тревожности. Данный тезис требует более определенных подтверждений, но, во всяком случае, мы можем теоретически достаточно адекватно объяснить наблюдаемые явления.

В заключение необходимо сказать несколько слов о теории, которую можно рассматривать как альтернативную по отношению к вышеизложенной. Мы имеем в виду теорию, называемую иногда «когнитивной». Бандура (Bandura, 1974) доказал: для адекватного объяснения человеческого научения необходимо признать, что «в противоположность механическим метафорам, подкрепляющие эффекты изменяют поведение человека путем опосредованного влияния мысли». Вольпе (Wolpe, 1978), проведя углубленную проверку этого положения, сформулировал вывод о том, что «наше мышление является поведением и так же несвободно, как и любое другое поведение. Благодаря нашим перцептивным реакциям мы постоянно соприкасаемся с окружающим миром. Мы обладаем практически безграничной способностью к адаптивному научению, а также к образованию навыков и склонностей. Любое научение происходит автоматически. Мы всегда делаем то, что должны делать. Если образовавшиеся у нас путем обусловливания паттерны поведения неадаптивны, тогда только процесс научения может заменить их адаптивными паттернами».

Вольпе упускает два момента, связанных с обсуждаемой проблемой. Первый — современное состояние когнитивной психологии. Может ли она заменить нынешние научные теории

происхождения и исчезновения тревожности? Олпорт (Allport, 1975) дал резкую, но точную оценку существующего положения дел. Он отмечает, что здесь характерны «либо некритичное, либо избирательное, либо откровенно бесцеремонное отношение к экспериментальным данным; курьезная узколобость в признании даже самого факта существования научных и иных подходов к обсуждаемой проблеме; интерпретация данных на основе множества произвольно выбранных положений; почти повсеместно полное отсутствие теоретической структуры, в рамках которой можно связать воедино экспериментальные результаты или направлять поиск новых значимых явлений». После подобных упреков трудно себе представить, как можно ожидать от когнитивной психологии проверяемой теории, дающей возможность выдвинуть продуктивные гипотезы и прогнозы и объяснить наблюдаемые явления. До сих пор такой теории предложено не было, если не считать попытки Бандуры (Bandura, 1978), подвергшейся серьезной критике со стороны многих авторов в специальном выпуске *Advances in Behaviour Research and Therapy,* посвященном обсуждению данной работы, хотя, возможно, та и представляла собой наиболее удачную и многообещающую из всех теорий когнитивной психологии.

Второй момент, на котором следует остановиться, заключается в ошибке критиков теории обусловливания, считающих, что в ней полностью отсутствует когнитивные факторы. Павлов совершенно ясно подчеркивал важность того, что он назвал «второй сигнальной системой», т. е. когнитивной языковой системы. Он писал: «...Слово — такой же реальный условный стимул для человека, как и все другие, общие для человека и животных стимулы, но в то же время более всеобъемлющий, чем любые другие». И далее: «...Проходя сквозь всю предшествующую жизнь взрослого человека, слово связано со всеми внешними и внутренними стимулами, действующими в полушариях мозга; оно сигнализирует обо всех, замещает их все и поэтому пробуждает все акции и реакции организма, эти стимулы вызывающие». Большой вклад в эмпирическое изучение «слова как физиологического и психотерапевтического факто-

ра» внес Платонов (1959). На Западе предпринимались большие усилия по экспериментальному изучению того, что Мартин и Левей (Martin and Levey, 1978) назвали «оценивающим обусловливанием». Обвинять теорию обусловливания в отсутствии когнитивных факторов неверно, поскольку известно, что в определение стимула и реакции включены вербальные процессы и когнитивное научение. Прежний взгляд на стимул как на простое ощущение и на реакцию как на примитивное мышечное сокращение давным-давно себя изжил. Ни один современный бихевиорист не признает, что подобные устаревшие понятия имеют какую-либо научную ценность в современной парадигме обусловливания. Безусловно, дополнения, внесенные в настоящее время в теорию Уотсона, сделали ее единственной, объясняющей известные науке факты.

Тревога и тревожность
Хрестоматия

Художник: П.П. Ефремов
Компьютерная верстка: Ю.В. Балабанов

Лицензия ИД №01018 от 21 февраля 2000 г.
Издательство «ПЕР СЭ»
129366, Москва, ул.Ярославская, 13, к.120
тел./факс: (495) 682-60-95. e-mail: aperse@psychol.ras.ru
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.П.001292.09.03 от 03.09.2003 г.

Подписано в печать Формат 60x90/16.
Печать офсетная. Гарнитура WarnokPro. Бумага офсетная
Усл. печ. л. 18,6. Печ. л. 15,0. Тираж 1000 экз. Заказ № .